

COMO LIDAR COM O ESTRESSE

Por Janete Peres – Psicóloga

Apesar de muita gente ainda acreditar que estresse é “frescura”, é importante ficarmos atentos, pois pode ser uma reação de alerta do organismo para sinalizar que algo não está bem, e caso não tratado, pode se transformar numa doença séria.

O termo estresse é definido na Wikipedia em primeiro lugar como a soma de respostas físicas e mentais causado por determinados estímulos externos (estressores) e que permitem ao indivíduo, superar determinadas exigências do meio ambiente e em segundo lugar como o desgaste físico e mental, causado por esse processo.

E o que são agentes estressores? É toda situação que nos provoca uma reação de alerta, que pode ser positiva ou negativa, tais como: nascimento de um filho, casamento, perda de um trabalho, dívidas, divórcio, morte de um ente querido, doenças, etc.

Hans Selye, pesquisador húngaro (1907 – 1982) foi o primeiro a pesquisar seriamente o estresse na década de 1930. Ele dividiu os sintomas do estresse em 3 fases sucessivas: **alarme, resistência e exaustão**.

Na primeira fase de **alarme ou alerta** ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor e o seu corpo perde o seu equilíbrio. Como sintomas pode ocorrer taquicardia, reações de mãos e pés frios, boca seca, dor no estômago, aumento de sudorese, tensão e dor muscular, aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta, diarreia passageira, insônia, mudança de apetite, agitação, entusiasmo súbito, entre outros.

Na segunda fase da **resistência** o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Como sintoma pode ocorrer problemas com a memória, mal-estar generalizado, formigamento nas extremidades, sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tontura, sensibilidade emotiva excessiva, irritabilidade, entre outros.

Na terceira fase da **exaustão** é perigosa, pois se tem diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Nesta pode ocorrer reações de diarreias recorrentes, dificuldades sexuais, insônia, tiques nervosos, problemas dermatológicos prolongados, labirintites, úlcera, impossibilidade de trabalhar, pesadelos, apatia, angústia, emotiva, entre outros. Nesta fase muitas vezes a pessoa necessita de ajuda médica e/ou psicológica.

Na pesquisa de Selye ele aponta o lado positivo e negativo do estresse. O lado positivo ele denomina de eustresse, que é a situação em que o indivíduo possui estrutura física e psíquica para lidar com a situação. É o momento em que a pessoa se depara com algo novo e encara como desafio instigante e motivador para agir. O estresse negativo é o distresse (distress) ou esgotamento, que indica a situação em que a exigência é maior do que os meios para enfrentá-la. Apesar de ainda ser usado em inglês, o termo "distresse" caiu quase em desuso, sendo substituído pelo próprio termo estresse, que passou a ter o sentido (atual) negativo de desgaste físico e emocional.

Podemos concluir que tudo depende do estágio em que o quadro está e o tempo de duração da fase. Na primeira fase, o corpo produz apenas adrenalina que dá força, vigor e energia deixando o organismo de prontidão para enfrentar as tensões que surgirem ao longo do dia, no entanto os benefícios do estresse só serão válidos se ele não durar mais de 24 horas por adaptação ao estressor ou adaptação ao mesmo.

COMO LIDAR COM O ESTRESSE NA PRÁTICA

A primeira atitude é registrar o seu nível de estresse definindo:

O que causa? Como sente? Como age? O que faz?

Depois pense o que é possível fazer: **evitar, alterar, adaptar ou aceitar.**

EVITAR: Nem todo o estresse pode e deve ser evitado, e não é saudável evitar uma situação que precisa ser resolvida ou enfrentada. Exemplo: Aprenda a dizer “não”, evite pessoas que lhe provoquem estresse incapacitante, evite tópicos “discordantes”, organize por prioridades a sua lista de coisas a fazer, etc.

ALTERAR: Se você não pode evitar uma situação estressante, tente alterá-la. Muitas vezes, isso implica mudar a maneira de comunicar e agir na sua vida diária. Exemplo: expresse os seus sentimentos em vez de esconder ou ignorá-lo, seja humilde para reconhecer, esteja disposto a estabelecer um compromisso, tenha uma melhor gestão do seu tempo, etc.

ADAPTAR: Você pode adaptar-se a situações de estresse e recuperar a sua percepção de controle, alterando as suas expectativas e atitude. Exemplo: tente ter uma perspectiva positiva, ao invés de se irritar, ajuste os seus padrões.

ACEITAR: A aceitação pode ser difícil, mas em longo prazo, é mais fácil do que protestando contra uma situação que você não pode mudar. Exemplo: não tente controlar o incontrolável, siga em frente. Como diz o ditado, “o que não nos mata torna-nos mais fortes.” Quando enfrentamos grandes desafios, devemos tentar olhá-los como oportunidades de crescimento pessoal.

E por último **ARRANJE TEMPO PARA A DIVERSÃO E RELAXAMENTO**, além de construir e assumir uma atitude positiva na sua vida, você pode reduzir o estresse na sua vida, revitalizando-se. Se você disponibilizar regularmente algum do seu tempo para a diversão e relaxamento, você irá construir uma barreira à grande maioria dos estressores, assim como desenvolverá uma melhor “forma” para enfrentá-los.

VAMOS PRATICAR!!!