

03

## Sua relação com o estresse

Vale a pena lembrar que o stress pode ser considerado como qualquer mudança à qual você tem que se adaptar. Esta reação geral inclui respostas fisiológicas (o coração acelera, aparecem suores frios, os músculos ficam tensos...), respostas cognitivas (aumento da atenção a estímulos presentes na situação, maior rapidez de pensamento...) e respostas motoras (basicamente, fugir do perigo ou lutar contra ele), todas estas respostas devem servir para facilitar um melhor processamento da situação a estímulos presentes para uma resposta mais efetiva.

A resposta de estresse em si não é nociva. Pelo contrário, trata-se de uma reação adaptativa que permitiu a nossa sobrevivência ao longo dos tempos. É muito útil e vital para dar respostas a situações de ameaça. No entanto quando esta reação aparece de forma muito frequente, intensa ou duradoura, pode produzir um desgaste nos recursos, que conduz ao aparecimento de problemas diversos (por exemplo, diminuição de rendimento, mal-estar físico e emocional).

Tudo isso pode ocasionar em várias circunstâncias, em concreto quando:

**\*\* - Cuidados com as respostas perante a situação: A imaginação e a antecipação podem agir como fatores estressantes e desencadear reações de stress. Então a dica para a Fabiana é: \*\*identifique as fontes de stress na sua vida.**

A gestão do estresse começa com a identificação das fontes de estresse. Isto não é tão fácil como parece. As verdadeiras fontes de estresse nem sempre são óbvias, e é muito fácil ignorar os seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos indutoras de estresse. Por exemplo, Fabiana pode ter consciência de que está sempre preocupada com os prazos no seu trabalho, mas talvez seja o seu adiamento, em vez das exigências do próprio trabalho que lhe geram estresse. Para identificar as verdadeiras fontes de estresse, Fabiana precisa fazer o exercício de olhar de perto os seus hábitos, atitudes e desculpas: Você identifica os sintomas de estresse como parte integrante do seu trabalho e da sua vida, “as coisas são sempre muito difíceis por aqui”, ou como fazendo parte da sua personalidade, “eu sou muito nervosa”.

Você culpa os outros ou os eventos externos como responsáveis pelo seu stress, ou vê-o como normal e corriqueiro?

**Dica:** Até que você aceite a responsabilidade do papel que tem na criação e manutenção do seu nível de stress, este irá manter-se fora do seu controlo. O que causa o seu stress (arrisque um palpite se não tiver total certeza) Como é que se sente, fisicamente e emocionalmente. Como é que age em resposta ao seu stress incapacitante. O que é que faz para para se sentir melhor. E para ajudar a Fabiana a lidar melhor com as situações estressantes, ela pode adotar algumas posturas, como por exemplo: **Mude a situação:** Evite o estressor: Fabiana fica estressada só de pensar que vai checar seus emails assim que acordar.

Altere o estressor: Consultar a caixa de emails somente quando chegar no trabalho.

Mude a sua reação: Adapte-se ao stressor: Terão dias com emails com solicitações simples e complexas.

Aceite o estressor: Checar emails com várias solicitações e problemas dos clientes faz parte do negócio. Além disso, é impor que Fabiana **arranje tempo para a diversão e relaxamento**. Ao construir e assumir uma atitude positiva na sua vida, Fabiana pode reduzir o stress na sua vida, revitalizando-se. Se ela disponibilizar regularmente algum do seu tempo para a diversão e relaxamento, ela vai permitir-se construir uma barreira à grande maioria dos estressores, assim como desenvolverá uma muito melhor “forma” para os enfrentar e vencer a batalha contra o estresse.

- Formas saudáveis de se relaxar e revitalizar;
- Caminhar;
- Passar algum tempo em atividades na natureza;

- Atividades com amigos e familiares;
- Libertar parte da tensão com exercício físico;
- Registar o seu nível de stress;
- Tomar um bom e relaxante banho;
- Saborear um bom chá;
- Jardinagem;
- Massagens;
- Ouvir música;
- Ver uma comédia.

Cada pessoa tem um nível ideal de stress, o qual lhe proporciona total satisfação. Abaixo desse nível surge a desmotivação, o aborrecimento e a incapacidade, e acima dele aparece a tensão desagradável e incapacitante. Esforce-se para perceber e trabalhar para o seu nível funcional, adequado e adaptativo de stress.