

 09

Estágios do estresse

Na primeira parte do curso aprendemos que o estresse é uma reação do organismo que ocorre quando ela precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas.

Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a Fabiana pode ficar. Porém, há meios de se aprender a lidar com o estresse.

O estresse se desenvolve em 4 estágios.

Inicialmente entramos no processo de **estresse pelo estágio de alerta**. Esta é a fase boa do estresse, onde produzimos adrenalina e ficamos cheios de energia e de vigor, prontos para, se necessário, varar a noite ou despender grande quantidade de energia se tivermos que lidar com uma emergência.

Se o que causa estresse na Fabiana desaparecer, ela consegue sair do processo de estresse sem seqüelas. Porém, se o estressor continua ou se algo mais acontece para desafiar a Fabiana, ela pode entrar no **estágio de resistência**, que significa a etapa em que tentamos resistir ao stress.

Nesta fase, duas coisas importantes podem acontecer: dificuldades com a memória e muito cansaço. Se nosso esforço for suficiente para lidar com a situação, o estresse é eliminado e saímos do processo de estresse.

Estresse negativo e positivo: existe estresse ideal?

- **Estress negativo:** é o stress em excesso. Ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. A energia mental fica reduzida. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam muito prejudicadas. A qualidade de vida sofre danos.
- **Stress positivo:** é o estresse em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. É a fase da produtividade, como se a pessoa estivesse “de alerta”. Ninguém consegue ficar em alerta por muito tempo, pois o stress se transforma em excessivo quando dura demais.
- **Stress ideal:** é quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase de alerta de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair de alerta. Para quem aprende a fazer isto, o “céu é o limite”. O organismo precisa entrar em equilíbrio após uma permanência em alerta para que se recupere. Após a recuperação, não há dano em entrar de novo em alerta.