

Tema: Estresse: entenda, reconheça e gerencie.

O estresse é uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras ou ameaçadoras. Vários fatores podem desencadear essa reação, como problemas no trabalho, dificuldades financeiras, questões familiares ou de saúde. O estresse prepara o organismo, liberando hormônios como adrenalina e cortisol, que aumentam a frequência cardíaca, elevam a pressão arterial e impulsionam a energia.

Mas você sabia que nem todo estresse é negativo? Nos níveis adequados, ele promove um estímulo positivo de produção, sendo uma força propulsora para a alta performance, desenvolvimento e motivação.

O problema se configura quando os estímulos/situações ultrapassam os recursos pessoais (físicos, psicológicos e sociais) de enfrentamento, bastante individuais e variáveis, ocasionando queda na produção e prejuízos relacionados ao autocuidado, aos relacionamentos, à família e ao trabalho. É quando, então, surgem sintomas como irritabilidade, fadiga, ansiedade e desesperança. Também podem se manifestar em sintomas físicos, como alterações de apetite, insônia, problemas gastrointestinais, entre outros.

Vivemos em uma época de desafios e pressões constantes, podendo o estresse se tornar uma presença contínua em nossas vidas. No entanto, é possível aprender a reconhecer os sinais de alerta e gerenciar o estresse, preservando a saúde mental e o bem-estar emocional.

Importante destacar que enfrentar o estresse não significa suportar pressões e preocupações constantes, mas sim encontrar maneiras eficazes de lidar com esses desafios, sem comprometer a saúde mental. No “Guia sobre estresse” estão algumas estratégias que podem ajudar.

GUIA SOBRE ESTRESSE

Entenda, reconheça e gerencie

1

Identificação e reconhecimento

Tenha um diário para registro de pensamentos e emoções; faça uma autoavaliação regular

2

Hábitos de vida saudáveis

Adote uma alimentação equilibrada, realize exercícios físicos e preze por um sono adequado

3

Práticas de relaxamento

Implemente meditação diária, respiração profunda e atenção plena

4

Gestão do tempo e organização

Realize planejamento de atividades e divisão de tarefas; estabeleça limites

5

Fortalecimento das relações sociais

Busque conexões sociais, comunicação aberta e atividades em grupo

6

Mentalidade positiva

Cultive a gratidão, tenha uma perspectiva positiva da vida e encare os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento

7

Ferramentas e recursos

Utilize aplicativos de bem-estar, livros, artigos, cursos e workshops

8

Ajuda profissional

Busque psicoterapia e grupos de apoio

Implementar essas ações no seu dia a dia pode ajudar na promoção de uma vida mais equilibrada e saudável

O estresse faz parte da vida, reconhecer quando ele está afetando negativamente a sua saúde e tomar medidas para lidar com ele de forma mais eficaz é fundamental para evitar o adoecimento.

Em casos de estresse crônico, buscar a ajuda de um psicólogo pode ser muito benéfico, pois este irá fornecer ferramentas para lidar com as situações de forma mais eficaz.