Gestão do st ress

ESTRATÉGIAS PARA EVITAR DANOS PSICOLÓGICOS E EMO CIONAIS

QUANDO OS SINTOMAS DE STRESS SE TORNAM FREQUENTES OU PERSISTENTES, PODEM IMPLICAR SÉRIOS RISCOS PARA A NOSSA SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA. COMO TAL, É IMPORTANTE CONHECERMOS ALGUMAS FORMAS EFICAZES DE GESTÃO DO STRESS.

STRESS É A PALAVRA QUE GERALMENTE UTILIZAMOS quando sentimos dificuldade em lidar com demasiadas preocupações ou coisas para fazer. As situações que implicam mudanças, em que sentimos demasiada pressão e/ou pouco controlo, habitualmente provocam-nos stress.

No entanto, não têm de ser necessariamente situações negativas (por exemplo, doença de um familiar, desemprego), podendo também determinadas situações positivas (casamento, nascimento de um filho) desencadear reações de stress. Estas situações podem ser duradouras (doença crónica), mas também podem ser temporárias (ficar preso no trânsito, ter uma reunião importante).

A experiência de stress é diferente e única para cada um de nós: aquilo que algumas pessoas podem considerar stressante pode não constituir problema para outras pessoas. Contudo, todos nós sentimos stress em determinados momentos ou situações das nossas vidas.

Quando os sintomas de stress são frequentes e/ou persistentes, podem ter consequências prejudiciais para a saúde física e psicológica. Como tal, é importante conhecermos algumas formas eficazes de gestão do stress.

CAUSAS DO STRESS

Algumas situações ou acontecimentos de vida podem causar-nos stress, especialmente aquelas que implicam mudanças nas nossas condições de vida. Por exemplo:

- Morte de um familiar, amigo ou alguém próximo;
- Separação, divórcio ou fim de um relacionamento;
- Problemas nas relações interpessoais (conflitos conjugais, problemas com familiares ou amigos);
- Desemprego;
- Condições de trabalho precárias;
- Situações de mudança (casar, engravidar, ter filhos, mudar de casa ou emprego, etc.);
- Problemas financeiros;
- Problemas legais;
- Problemas de saúde;
- Doença de um familiar.

Se um ou mais dos acontecimentos descritos ocorreram recentemente na sua vida, é provável que apresente sintomas de stress.

CONSEQUÊNCIAS

Os sintomas descritos na caixa em destaque constituem sinais de stress a curto prazo. Não obstante, as consequências a longo prazo do stress podem ser mais graves, implicando sérios riscos para a saúde física e psicológica. Entre essas consequências, destacam-se:

- Esgotamento emocional;
- Perturbações de ansiedade;
- Perturbações do humor (por exemplo, depressão);
- Síndrome de "burnout";
- Conflitos relacionais;
- Conflitos profissionais;
- Problemas do sono;
- Exaustão física;
- Diminuição das defesas imunitárias do organismo;
- Predisposição para doenças (cardíacas, hipertensão arterial, problemas digestivos e/ou de pele, e entre outras).

RECOMENDAÇÕES

Se sofre com problemas de stress, pode tomar algumas medidas para combatê-lo e prevenir o agravamento dos seus sintomas. Tome nota:

- Procure focar a sua atenção no presente e evite permanecer centrado/a em preocupações do passado ou futuro. Não vale a pena martirizar-se com o que aconteceu ou vai acontecer, procure antes pensar sobre o que pode fazer para se sentir melhor.

> «Se o stress lhe provoca mal-estar intenso e persistente, recomenda-se a procura de ajuda psicológica; informe-se com o seu psicólogo acerca da sua abordagem terapêutica»

PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
www.claudiamadeirapereira.com

Sintomas de stress

Os sintomas de stress podem variar de pessoa para pessoa, mas alguns são mais frequentemente relatados:

SINTOMAS EMOCIONAIS
- Ansiedade;
- Nervosismo;
- Preocupação excessiva;
- Irritabilidade;
- Mau humor;
- Impaciência;
- Desesperança;

SINTOMAS FÍSICOS
- Dores de cabeça, enxaquecas ou tonturas;
- Tensão ou dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Batimento cardíaco acelerado;
- Dificuldades em respirar ou respiração acelerada;
- Urgência em urinar;
- Problemas do sono;
- Alterações do apetite;
- Sudação;
- Cansaço/fadiga;
- Sensação de perda de energia.

SINTOMAS COGNITIVOS
- Padrão de pensamento distorcido negativamente;
- Pensamentos de autodesvalorização ("eu sou um falhado");
- Pensamentos autocríticos ("eu devia", "eu tenho de");
- Pensamento derrotista ("eu não sou capaz");
- Catastrofização ("isto é horrível");
- Pessimismo em relação ao futuro ("vai tudo dar errado").

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS
- Isolamento (não sair de casa);
- Evitamento de tarefas e/ou atividades;
- Desocupação (deixar de fazer as coisas que antes davam prazer);
- Crises de choro;
- Incapacidade de lidar com as tarefas diárias;
- Desorganização e/ou dificuldade em tomar decisões;
- Agitação e/ou impulsividade;
- Crises de raiva ou zanga;
- Consumo de álcool, tabaco ou drogas;
- Problemas de atenção, concentração e/ou memória (cometer mais erros ou esquecimentos do que antes era habitual) ;
- Sensação de perda de controlo.

« A Psicoterapia Cognitiva-Comportamental é muito eficaz, pois ajuda a desenvolver estratégias e competências – emocionais, cognitivas, comportamentais e outras – para uma gestão eficaz do stress »

- Não se veja (somente) como uma vítima da situação, mas (também) como alguém que pode agir ativamente para solucionar o problema. Você pode fazer algo, procure o que o pode ajudar a sentir-se bem.
- Procure refletir sobre os problemas que estão a causar-lhe stress e pense sobre diversas soluções alternativas possíveis. Procure analisar quais as soluções mais benéficas ou vantajosas e desenvolva planos para solucionar cada problema que identificou.
- Sempre que possível pratique exercício físico, visto que é um excelente meio de libertar o stress. Se não aprecia a prática de desporto, experimente fazer caminhadas.
- Reserve tempo para descansar, relaxar ou fazer coisas que o ajudem a descontrair. Pratique exercícios de relaxamento respiratório e/ou muscular. Experimente atividades como o ioga ou a meditação.
- Sempre que puder, rodeie-se de pessoas e ambientes calmos. Procure também o contacto com a natureza.
- Procure fazer uma gestão equilibrada do seu tempo para as tarefas e atividades diárias. Faça uma coisa de cada vez e com calma!

Consultório de Psicologia: casos reais

"(…) Sempre fui uma mulher muito ativa, mas de há uns tempos a esta parte sinto que não estou a conseguir lidar bem com as exigências do meu dia a dia. O meu trabalho é muito desgastante, o ambiente com os colegas também não é o melhor, depois chego a casa e são todas as tarefas de casa (limpar, lavar, engomar, cozinhar, etc.), mais ter de dar atenção aos miúdos… Mas depois sinto-me muito culpada porque acabo por descarregar nos de casa e não consigo ter tempo de qualidade com os meus filhos e o meu marido (…)"

"(…) Sou um homem muito nervoso por natureza. Recentemente, fiquei desempregado e o meu mundo desabou… Sou pai de duas crianças pequenas e tenho uma esposa com problemas de saúde que precisa muito da minha ajuda. Ultimamente, tem sido difícil para mim gerir a situação… Comecei a andar muito mal, com dores de cabeça e de estômago, sempre indisposto, com palpitações e dificuldades em respirar. Fui ao médico de família e ele disse-me que era tudo do sistema nervoso e passou-me uns calmantes, mas não gosto muito de tomar medicamentos… Não sei o que hei-de fazer."

"(…) Há uns meses, mudei-me para vir estudar para Lisboa. Vivia numa zona mais calma e interior, mas tive de mudar-me para poder entrar na faculdade e tirar um curso superior. Acontece que sinto-me muito sozinha, porque não tenho amigos aqui, e só vejo a minha família e o meu namorado aos fins de semana, de 15 em 15 dias. Estou a ter muitas dificuldades em lidar com todas estas mudanças, choro muitas vezes e ando mais sensível e impaciente. Sinto dificuldades em concentrar-me nas aulas, não consigo estar atenta e começo a ficar com muito medo de não conseguir adaptar-me e tirar o meu curso. (…)"

- Se não consegue ter tempo para tudo, estabeleça prioridades… Questione-se: "se pudesse fazer apenas uma coisa, qual seria?".
- Se o trabalho é um problema, considere pedir ajuda ou delegar funções, se for possível.
- Se puder, evite fazer várias mudanças na sua vida ao mesmo tempo. Procure dar tempo a si próprio para se adaptar e preparar-se para cada nova mudança.
- Seja realista relativamente àquilo que pode conseguir realizar ou alcançar. Deixe o perfecionismo de lado e não seja demasiado exigente consigo próprio!
- Procure ter uma alimentação saudável, não salte refeições, coma sentado/a e devagar, reservando pelo menos 30 minutos para cada refeição.
- Procure descansar e dormir 8 horas diárias.
- Tire férias ou uns dias para descansar, mude de ambiente e faça coisas diferentes.
- Fale com um familiar ou amigo sobre como se sente; procure a ajuda daqueles que podem apoiá-lo/a;

Se os sintomas de stress persistirem, recomenda-se a procura de ajuda psicológica. A Psicoterapia Cognitiva-Comportamental é muito eficaz nos casos de stress, pois pode ajudá-lo/a a desenvolver diversas estratégias e competências – emocionais, cognitivas, comportamentais e outras – para uma gestão eficaz do stress.