

O que causa o stress e o que posso fazer para lidar melhor com ele no meu dia-a-dia?

Primeiramente é necessário afirmar que o stress sempre foi fundamental para a sobrevivência de nossa espécie. Humanos muito calmos morreram antes de deixar descendentes. Assim, alterações fisiológicas e comportamentais a que a pessoa é submetida em situações perigosas, como de fuga de predadores e de reação rápida a eventos perigosos, são essenciais para que o indivíduo sobreviva e passe suas características a seus descendentes.

Dentre essas alterações podemos ressaltar: aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, aceleração da respiração, aumento da tensão muscular, aumento da sudorese e outras. Com relação às alterações comportamentais constatou-se que o indivíduo em estado de alerta tende a ficar atento aos fatores importantes para a resolução do problema ao qual está exposto. Seja ele, terminar uma planilha antes que o chefe reclame ou preparar um plano de fuga numa rua perigosa.

No entanto, o stress se torna um problema se há manifestações desproporcionais em: intensidade, duração e frequência em que ocorrem. Nesse caso, pode-se observar interferência no desempenho, ou seja, o indivíduo produz menos, com mais erros ou simplesmente pára de produzir. Muitas vezes a atenção deixa de ser focada no trabalho em si e é voltada para atividades sem relevância. Além disso, pode haver paralisação momentânea em situações extremas nas quais não há ações possíveis que cessem o estímulo aversivo.

Alguns sinais de que o stress está virando um problema são alterações como: dificuldade de concentração, lentificação da atividade em curso, dificuldade de aprendizagem, desmotivação, perturbações do sono, impaciência e cansaço. Nesses casos, pode haver também depressão e transtornos de ansiedade – aí é importante que se procure ajuda profissional de um terapeuta. Em outros, dependendo de algumas variáveis, pode haver concomitantemente desequilíbrios no corpo. Os mais comuns são nos sistemas cardiovascular, digestivo e imunológico.

Mas o que podemos fazer para mudar a situação quando percebemos que o stress virou um problema? Em muitos momentos não conseguimos identificar facilmente as situações que realmente nos causam estresse. Para isso, uma boa solução, é fazer terapia comportamental; mas uma boa dica é prestar atenção no nível de tensão muscular. Músculos tensos significam stress. Tente relacionar esse estado corporal ao que está acontecendo no momento. Isso o ajudará a se tornar consciente de quais estímulos desencadeiam o *stress*.

Existem também técnicas de relaxamento eficazes para auxiliar no desenvolvimento de consciência e controle corporal. Esse pode ser o primeiro passo na busca de um melhor manejo do stress no dia-a-dia. Além disso, é necessário que haja uma rotina saudável incluindo atividade física, lazer, boa alimentação e, depois de tudo isso, uma boa noite de sono.