

Jornada de Psicologia

Estresse na Vida Moderna

Lucio Emmanuel Novais

::: Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp :::

Um tema que custa caro a todos os brasileiros: o estresse na vida moderna. Nesse artigo, você vai ficar sabendo o que fazer para evitar e tratar o estresse, e também quem são os mais afetados por este mal.

O estresse não é uma doença, mas sim uma complexa reação psicofisiológica que nasce da necessidade do organismo lidar com algo que, de um modo ou de outro, o irrite, amedronte, excite ou confunda. E até mesmo que o faça imensamente feliz (Lipp, 1985). Os sintomas mais comuns são: dores de cabeça constantes, ansiedade, depressão, tensão muscular, dores de estômago, gastrite, irritabilidade, hipertensão, taquicardia, aftas, queda de produtividade, confusão mental, apatia, desânimo e dificuldade de concentração.

Uma das razões para o estresse na vida moderna é a procura excessiva pela realização de projetos, às vezes muito grandes, e que vão além da possibilidade pessoal de serem desenvolvidos, em que os limites não são respeitados ou observados. O estresse pode vir de fora ou de dentro da pessoa. Como fontes externas, é possível citar: acontecimentos do dia a dia, perda de emprego, violência doméstica, violência urbana, brigas de família ou no trabalho. Já as fontes internas dizem respeito à maneira como interpretamos as situações, como querer ser aprovado em tudo que faz, achar que só sua verdade é a que conta, fazer duas ou mais coisas ao mesmo tempo, agir sempre correndo ou como se estivesse competindo, achar que só o seu jeito de fazer as coisas é o correto, comer, falar e andar rápido demais. Tudo isso provoca estresse.

Nem sempre a pessoa com estresse excessivo tem consciência de seu estado. Se você já teve alguma manifestação física desencadeada por um estresse muito grande ou pela somatória de muitos fatores estressantes, mas constantes, seu tratamento necessariamente deverá ser feito por um psicólogo especialista em estresse.

Uma pesquisa realizada em São Paulo com 1.500 pessoas revelou que 32% dos entrevistados apresentavam estresse excessivo, sendo que 13% eram homens e 19% eram mulheres. Portanto, as mulheres apresentam mais estresse do que os homens. Existem três hipóteses para isso:

1. Hipótese biológica: maior sensibilidade ao estresse devido aos hormônios femininos;
2. Hipótese emocional: talvez os homens inibam mais as emoções ou relatem menos os sintomas; e
3. Hipótese social: o modo como se 'aprende' a ser menina e que depois se intensifica com as pressões sociais, pois se espera que elas sejam mães e filhas amorosas, esposas e mulheres exemplares.

Sem contar que a sociedade, em geral, valoriza mais as características masculinas. Você já viu algum super-herói com características femininas? Não há, mesmo as heroínas têm características masculinas. Repare, por exemplo, como a Shirra é forte, bruta... São características masculinas. Outro ponto é a diferença

salarial: as mulheres normalmente ganham menos do que os homens para desempenhar a mesma função e, por isso, encaram tripla jornada de trabalho – trabalham como os homens, fazem as tarefas de lar e ainda levam serviço para casa.

O estresse funciona como um ciclo: a vida moderna, com seu ritmo acelerado, leva ao estresse. O estresse, por sua vez, quando não tratado leva a varias doenças.

No *Centro Psicológico do Controle do Estresse* trabalhamos quatro pilares para combater o estresse:

Alimentação anti-estresse: Deve ser rica em legumes, verduras e frutas. Coma pouco sal e gordura, chocolate, café e refrigerantes.

Relaxamento: Quando relaxamos o nosso corpo e mente, aumentamos as chances de nos livrarmos das tensões acumuladas e de nos prepararmos para novos desafios. Além disso, todo ser humano precisa de pelo menos meia hora por dia para relaxar.

Exercício físico: Sugerimos caminhadas de trinta minutos pelo menos três vezes por semana. Mas é importante consultar o seu médico antes de começar a se exercitar.

Estabilidade Emocional: Tente pensar de modo positivo, vendo o lado bom das coisas. Se algo o incomoda, procure falar sobre o assunto. Se alguém o magoar, converse calmamente com a pessoa sobre seus sentimentos. Não se preocupe com problemas sem impor-

tância e reflita sobre o fato de que, na verdade, poucas coisas importam tanto a ponto de merecerem toda a sua preocupação e sacrifício. Não assuma mais responsabilidades do que pode dar conta, aprenda a dizer 'não' e entenda que todo problema tem fim, pois nada ruim dura para sempre.

Mantenha um estilo de vida saudável, dentro dos seus limites; valorize apenas o que é importante para sua vida; reserve tempo suficiente para realizar seus projetos; organize sua agenda; pense calmamente no que vai fazer durante aquele dia. Lembre-se que a essência da vida é SER e não FAZER. Faça algum tipo de relaxamento e, quando se sentir afobado, pergunte-se: "Que importância esta atividade vai ter daqui a um ano?".

Autor



Psicólogo Lucio Emmanuel Novais

"Quando relaxamos o nosso corpo e mente, aumentamos as chances de nos livrarmos das tensões acumuladas e de nos prepararmos para novos desafios. Além disso, todo ser humano precisa de pelo menos meia hora por dia para relaxar."

