

Você tem Stress?



Stress é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou situação de importância. Os fatores ou motivos que levam uma pessoa a desenvolver o stress podem ser de ordem interna ou externa, desde dificuldades internas em lidar com um sentimento ou com uma emoção, até problemas externos no convívio com uma pessoa difícil, situações que parecem não ter solução, problemas profissionais, familiares, conjugais, sentimentais, perdas, separações ou situações traumáticas vividas.

O Stress em excesso tem efeito negativo e ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação, ou seja, não consegue mais suportar ou lidar com certo problema ou situação. O organismo fica carente de nutrientes e com reduzida energia mental. A produtividade e a capacidade de trabalho ficam bem reduzidas, a qualidade de vida fica prejudicada e, com o excesso de substâncias nocivas que são liberadas no organismo

nesta fase, a pessoa começa a adoecer.

FASES DO STRESS

O Stress se divide em quatro fases: Alerta, Resistência, Quase Exaustão e Exaustão

Fase de Alerta:

É a primeira fase do stress, não é prejudicial, sendo considerada até uma fase positiva. É quando o "ser" se prepara para a ação, quando estamos cheios de "garra", de força e de coragem, com novas idéias e vontade de iniciar novos projetos. Nesta fase há produção de adrenalina fazendo a pessoa sentir-se mais atenta, forte e motivada, mas essa fase dura pouco e logo o stress evolui para a segunda fase que é a de resistência.

Fase de Resistência:

É a segunda fase do stress, quando o organismo entra em ação para impedir o desgaste total de energia, tentando resistir aos fatores estressores e restabelecer o equilíbrio que foi quebrado na fase de alerta. Nesta fase inicia-se a produção de cortisol que é prejudicial ao organismo, a produtividade fica diminuída, a pessoa inicia muitas coisas e não consegue concluir nada. A vulnerabilidade a vírus e bactérias fica acentuada.

Fase de Quase Exaustão:

É a terceira fase do stress, quando não se consegue mais controlar a tensão, a resistência física e emocional começa a se quebrar e tudo é feito com muito esforço. Trabalhar, estudar ou fazer as atividades diárias se torna muito cansativo. A ansiedade aumenta e o cortisol é produzido em maior quantidade começando a destruir as defesas imunológicas. Doenças começam a aparecer, afetando a mente e o corpo, como por exemplo:

Gastrite, herpes, dermatites, urticária, depressão, angústia, ansiedade, desgaste físico e mental, insônia, dificuldades sexuais, alteração no equilíbrio emocional com crises de raiva, apatia, medos e fobias, problemas alimentares, alterações de apetite, excesso de gases, dificuldades de concentração e de memorização, dentre outros.

Fase de Exaustão

É a quarta fase, a mais prejudicial, considerada patológica. Muitos não conseguem trabalhar, estudar ou realizar suas atividades rotineiras, pois ocorre um



desequilíbrio interno muito grande. A pessoa entra em depressão, perdendo o senso de humor, tendo vontade de fugir de tudo e tomando muitas vezes decisões impensadas. Há um esgotamento grave que leva muitos a licenças médicas, afastando o indivíduo de suas atividades normais. Doenças mais graves podem ocorrer como úlcera, hipertensão arterial, psoríase, vitiligo, dentre outras.

PERIGOS DO STRESS:

Muitos casos de alcoolismo e outros vícios iniciam quando a pessoa está atravessando o auge do stress. Devido à falta de conhecimento dos sintomas, não conseguem identificar o que está ocorrendo consigo. Infelizmente tem sido comum após um dia exaustivo de trabalho, quando a ansiedade está muito elevada, profissionais buscarem tentativas de alívio nos bares entrando num problema maior ainda. Por isso, é muito importante procurar a ajuda de um psicólogo. É preciso o correto diagnóstico para um tratamento eficiente.

DICAS:

Ter auto-estima positiva, confiança em si mesmo, espiritualidade, se organizar, buscar a paz interior entrando em contato com a natureza, pisando na terra, na grama, na areia, cantar, dançar, praticar esportes, se alimentar adequadamente, são dicas sadias para equilibrar as perdas do stress.

Tudo na vida é uma questão de **EQUILÍBRIO**.

