

ESTÁ PROVADO: ESTRESSE AUMENTA RISCOS DE PRESSÃO ALTA

SEGUNDO PESQUISA, MOMENTOS DE ESTRESSE CAUSAM BATIMENTOS CARDÍACOS MAIS FORTES E AUMENTAM A PRESSÃO ARTERIAL, PODENDO AMPLIAR PROBLEMAS DO CORAÇÃO; CONHEÇA OS CUIDADOS E TRATAMENTOS



Mau humor. Insônia. Fadiga. Falta de concentração ou de motivação. Estes são alguns dos sintomas do estresse, mas o mal não afeta só a mente, também o corpo. Segundo estudo publicado no Journal of the American Heart Association, momentos de estresse aumentam a pressão arterial e causam batimentos cardíacos mais fortes em algumas pessoas, o que pode desencadear problemas de pressão alta no futuro e ampliar problemas do coração.

O estresse é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa, uma resposta fisiológica que libera uma série de agentes químicos no nosso cérebro, como a adrenalina, para lidar com situações adversas. Segundo o doutor Drauzio Varella, sem esse mecanismo, nem os primeiros antepassados dos homens nem outros animais teriam conseguido lidar com situações perigosas, como o enfrentamento de uma fera.

O problema é que os tempos mudaram e, hoje, a situação é bem diferente. O acúmulo de pequenos e repetitivos problemas, como falta de tempo, preocupações com dívidas, problemas familiares, entre outros, podem trazer as consequências descritas pelo estudo.

Por isso, Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, diz que o estresse deve ser tratado mesmo que bem leve, para que não se acumule. A qualidade de vida, diz ele, deve ser pensada sempre, independentemente do nível de pressão que alguém tem enfrentado no seu dia a dia.

O especialista, que também é CEO da TriadPS, empresa de consultoria, lista seis passos para lidar com o estresse:

1. ACEITE O PROBLEMA: TER ESTRESSE NÃO É O FIM DO MUNDO, QUALQUER PESSOA ESTÁ SUJEITA A MOMENTOS DE ESTRESSE NA VIDA. PORTANTO, É FUNDAMENTAL QUE VOCÊ ACEITE ISSO E PREVINA-SE. ADMITIR O PROBLEMA AJUDA A TOMAR A ATITUDE DE MUDAR;

2. SEJA MAIS PRODUTIVO: QUANTO MAIS TEMPO VOCÊ TIVER PARA AQUILO QUE VOCÊ REALMENTE GOSTA DE FAZER, MENOS ESTRESSE VOCÊ

TERÁ. COM TEMPO DISPONÍVEL, CONSEGUE SAIR COM OS AMIGOS, SE DEDICAR MAIS A FAMÍLIA E AOS SEUS SONHOS;

3. INVISTA NOS SEUS HOBBIES: VOCÊ PRECISA TER UMA VÁLVULA DE ESCAPE, ALGO QUE TE AJUDE A SE SENTIR MELHOR AO INVESTIR O SEU TEMPO. PODE SER UM HOBBY, UMA PRÁTICA RELIGIOSA, MEDITAÇÃO OU QUALQUER OUTRA COISA QUE O DEIXE MAIS CONCENTRADO. SAIA DO LUGAR E TENHA ENCONTRAR O MELHOR “REMÉDIO NATURAL” PARA VOCÊ;

4. FAÇA DIFERENTE: DE NADA ADIANTA SABER QUE ESTÁ ESTRESSADO E CONTINUAR INSISTINDO NAQUILO QUE ESTÁ MINANDO SUA RESISTÊNCIA. É NECESSÁRIO FAZER ALGUMA MUDANÇA, PODE SER NA ALIMENTAÇÃO, NO SEU ESTILO DE VIDA OU NO TRABALHO. A REGRA É ÓBVIA, SE VOCÊ FIZER AS COISAS DO MESMO JEITO, SEU ESTRESSE PERMANECERÁ. DEFINA AS SUAS ÁREAS DE MUDANÇA E COMECE ALGO NOVO;

5. PROCURE AJUDA: NÃO TENHA ENFRENTAR ESTRESSE SOZINHO. CERCADO DE PESSOAS QUE GOSTAM DE VOCÊ, FICA MAIS FÁCIL RESOLVER O PROBLEMA. CONVERSE COM O SEU CHEFE, FAMILIARES OU AMIGOS. PEÇA AJUDA PARA MARCAR MÉDICOS, PARA IR COM VOCÊ À ACADEMIA OU SIMPLEMENTE PARA APROVEITAR MAIS A VIDA;

6. NEM TUDO É TÃO GRAVE QUANTO PARECE: QUE MUITA GENTE FAZ TEMPESTADE EM COPO DE ÁGUA É INEGÁVEL. QUANTAS TAREFAS URGENTES NÃO SÃO TÃO URGENTES ASSIM? A PRÓXIMA VEZ QUE SURTIR UM PROBLEMA, ANALISE COM OBJETIVIDADE EM VEZ DE ALIMENTÁ-LO. UM POUQUINHO DE LEVEZA AJUDA MUITO A REDUZIR O ESTRESSE E A FOCAR OS PENSAMENTOS EM ATITUDES MAIS RELAXANTES.