

Situação feliz também é causa

Não são apenas as situações desagradáveis que provocam o estresse. Férias, casamento, gravidez, passar no vestibular ou se formar, entre outros acontecimentos, também podem provocar tensões e ansiedades que acabam levando ao estresse. A afirmação é do psicólogo Neodir Mata que explica que as pressões familiares sobre o vestibulando, por exemplo, é um forte gerador de estresse.

Outra situação que causa muito estresse é a aposentadoria. Muitas pessoas, segundo ele, ficam extremamente angustiadas quando param de trabalhar. Mata aconselha, neste caso, o envolvimento em atividades comunitárias para preencher o tempo. (V.R.)