

Saiba como reconhecer o estresse

Distúrbio é grave, mas está sendo confundido com alteração no humor

Hoje em dia, usa-se a palavra estresse para qualquer coisa, do pequeno desentendimento à crise nervosa. Com tanta generalização, o estresse começa a ser encarado mais como um estado de humor do que como um problema grave a ser tratado. Mas afinal, como saber se você deve se preocupar com ele?

Prestar atenção em algumas reações suas a situações do dia-a-dia pode ajudar a descobrir se você está começando a apresentar os primeiros sintomas do estresse ou se já está em um estado mais avançado desse problema.

A médica Jussara Marchand, especialista em Ciências da Saúde e Comportamento Social pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), organizou uma

escala dos oito passos da evolução do estresse. Com ela, você pode descobrir se está começando a ficar estressado, apresentando ansiedade, ou se já está no estado mais grave do processo, que é a fase de hipersensibilidade.

Pouca gente sabe, mas a maioria dos casos de depressão, que já é considerada um dos grandes males do século 21, começa com o estresse crônico ou agudo. Esse problema juntamente com os distúrbios no sistema cardiovascular podem ser considerados os principais perigos que o estresse pode provocar.

Segundo o psiquiatra Renério Fraguas Junior, situações estressantes podem desencadear outros problemas além da depressão, como a síndrome do pânico.

Obsessão com aparência

Não há como negar: uma das principais causas de estresse e ansiedade nos dias de hoje é a obsessão com a aparência. A cada ano, aumenta o número de vítimas de distúrbios alimentares como a bulimia e a anorexia, e também de vítimas da obesidade. Mas, ao lado delas, também cresce assustadoramente o número de pessoas apenas infelizes — frustradas porque, apesar de estarem saudáveis, não atingem o padrão de beleza que a sociedade tem exigido delas.

Para fugir da paranóia pela perfeição é preciso usar a cabeça e colocar o senso crítico para funcionar. "As pessoas se relacionam com um ideal do eu, e não com o próprio eu. Nesse sentido, podem chegar a algo patológico, pois, ao se

relacionarem com o corpo, estão usando como referência modelos externos e estereotipados", afirma a psicóloga Dulce Barros.

Embora a definição do "belo" seja ainda um mistério para o ser humano, a questão da beleza e de seus padrões acompanha a humanidade desde o começo dos tempos, e, em geral, está associada aos símbolos de poder e riqueza.

Em meio a tantas contradições e exigências, fica difícil evitar a ansiedade, mas uma coisa é certa: se você não está satisfeito com sua aparência, antes de tomar atitudes drásticas, observe com cuidado quais são as suas reais necessidades, e quais são as necessidades que a sociedade de consumo quer lhe impor.

ESTÁGIOS DO ESTRESSE

Ansiedade

- A ansiedade está relacionada a 98% dos casos de estresse.
- Ela se deve à falta de controle sobre o futuro e ao medo de perder o emprego.
- Normalmente, se manifesta pela dor no peito.

Excesso de cobrança

- A cobrança é o estágio que se segue à ansiedade. É o aumento do grau de exigência consigo mesmo.
- A pessoa começa a se sentir obrigada a trabalhar mais do que deve e a se sentir cobrada pelos outros.

Incapacidade de planejamento

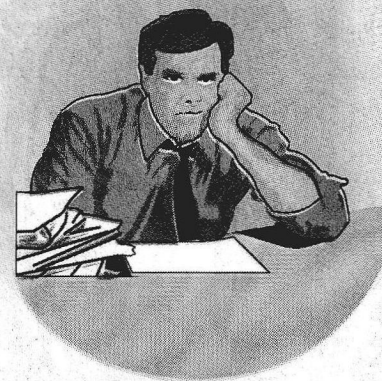
- O terceiro estágio é o da desorganização da vida privada.
- A pessoa começa a perder o poder de se planejar, não consegue mais dar conta dos compromissos pessoais.
- Em geral, o profissional fica horas a mais no trabalho, perde o sono e se irrita com imprevistos da vida pessoal.

Preocupação

- Esta é a fase em que a pessoa se preocupa com tarefas com grande antecedência, mas sem conseguir planejá-las.
- O profissional não consegue buscar soluções práticas para um problema.

Expectativas exageradas

- A pessoa começa a achar que a solução de seu problema é conseguir uma promoção, quando terá mais poder de decisão.
- A pessoa foge de suas tarefas cotidianas, e a almejar postos que não conseguirá ocupar tão cedo.



Inflexibilidade

- Neste momento, a pessoa envolvida com o processo estressante, perde, contraditoriamente, a capacidade de ver que pode se livrar dele.
- Qualquer mudança passa a ser vista com muito medo.

- Quando a pessoa chega a esta fase, está entrando em um momento crítico e precisa ser ajudada.

Desagregação familiar

- Depois de perder a noção de que pode se libertar da situação estressante, a pessoa acaba criando um clima insustentável em casa.
- O indivíduo perde o interesse pelo sexo e pela convivência familiar, fazendo com que as pessoas à sua volta se sintam culpadas.
- Se nada for feito neste momento, a pessoa estressada pode destruir as relações conjugais e familiares.

Hiper-sensibilidade

- O último estágio de evolução do estresse é a irritabilidade.
- Neste momento, tudo irrita o profissional estressado: a luz, o barulho do telefone, a voz do chefe, o som do teclado do computador, tudo é motivo de insatisfação.
- Também são muito comuns as desavenças com colegas.
- Muitas pessoas pensam que, quando isso acontece, o estresse está apenas começando.
- Engano. Quando chega-se a esse ponto, é necessária uma revisão dos planos pessoais e profissionais, pois a pessoa já atingiu seu limite físico e emocional.
- Nesta fase, o tratamento torna-se não apenas necessário, mas urgente.

FAÇA O TESTE

Em qual fase está o seu estresse?

1) Quando o seu chefe diz que precisa falar com você...

- (a) Fico desesperado.
- (b) Fico um pouco ansioso.
- (c) Começo a pensar no que fazer se for demitido.
- (d) Penso sobre o que fiz de errado.

2) Como você planeja seu tempo com a família ou com os amigos?

- (a) Já não consigo mais me planejar.
- (b) Nem penso mais nisso.
- (c) Que tempo?
- (d) Já não sinto mais prazer em ficar com eles.

3) Quando você tem um trabalho complicado na próxima semana, o que você faz?

- (a) Fico furioso por antecipação.
- (b) Planejo.
- (c) Começo a pensar no assunto.
- (d) Fico ruminando o assunto, sem saber por onde começar.

4) Você faz o seu trabalho bem feito?

- (a) Faço o possível.
- (b) Sim, mas ninguém percebe.
- (c) Nunca dou conta.
- (d) Não, pois odeio o meu trabalho.

5) O que resolveria seu problema?

- (a) Mais segurança.
- (b) Menos tarefas.
- (c) Mais liberdade.
- (d) Mais poder.

6) O que mais incomoda você?

- (a) O medo de perder o emprego.
- (b) A falta de poder.
- (c) A cobrança da família.
- (d) No meu trabalho, tudo tem me incomodado.

7) Você pensa em mudar de emprego?

- (a) Sim, mas não sei se devo.

- (b) Não.
- (c) Não, pois seria um caos.
- (d) Sim.

8) Você já se sentiu desta forma em empregos anteriores?

- (a) Não.
- (b) Sim, por isso mudei.
- (c) Sempre acabo me sentindo assim.
- (d) Já não sei mais.

Respostas

Se a maioria foi letra "A" ou "B": Cuidado. Você já está em pleno processo de estresse. Tente se planejar melhor e evitar o excesso de preocupações. Relaxe!

Se a maioria foi letra "C" ou "D": Perigo. Você está tão estressado que já perdeu o controle da situação. Tente se acalmar, avalie a situação e procure ajuda.

Se não se enquadrou na maioria das perguntas: Parabéns. Você ainda não atingiu o nível de estresse.