

Depois do estresse, a depressão

Situações que gerem fortes tensão e preocupação também desencadeiam síndrome do pânico e transtorno bipolar

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, pode ser considerado como 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 e o transtorno bipolar, em que o estado do paciente oscila entre o eufórico e o depressivo. O contrário também pode acontecer. Da mesma forma que pessoas submetidas a estresse são mais suscetíveis à depressão, as pessoas deprimidas têm mais propensão a se sentirem pressionadas e a se encontrarem em situações estressantes, ou seja, a depressão também favorece o estresse.

Fragilidades no sistema cardiovascular também costumam ser potencializadas com a depressão. Isso quer dizer que aqueles que já tiveram algum problema com o coração e apresentarem depressão associada a exposição ao estresse têm cerca de três vezes mais chance de sofrer um enfarte.

A atividade profissional também provoca estresse. Mas a situação em que a pessoa está inserida no trabalho é mais importante do que o posto que ocupa, ou sua profissão", afirma o psiquiatra. Posições de trabalho com alta demanda, cobrança e baixa autonomia, além daquelas que requerem muita responsabilidade são as que proporcionam mais estresse. Outro grande vilão é o desemprego.

Segundo Renério Junior, o estresse entre pessoas que não detêm cargo de comando pode ter crescido pela insegurança cada vez maior que existe nas grandes cidades. "Os papéis nelas são muito pouco definidos, são anônimos com pouco suporte social. Você não sabe com quem pode contar e está sujeito a uma desconfiança maior."

DICAS PARA COMBATER O ESTRESSE

O estresse acompanha de tal modo a rotina da maioria das pessoas que o termo "estou estressado" já virou bordão. A pergunta, portanto, é: "Será que é possível viver sem estresse?"

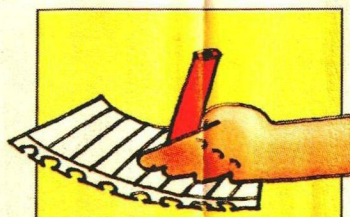
Descanse regularmente

■ Um curto período de descanso durante o dia ajudará a aliviar a tensão e a distrair a mente após grande esforço físico ou mental ou um projeto frustrado. Um simples repouso de 40 minutos após o almoço é extremamente restaurador.



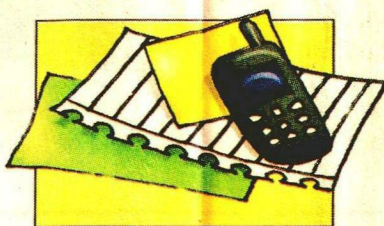
Planeje o dia-a-dia

■ Faça uma lista das prioridades como estabelecer metas realísticas, rejeitar prazos absurdos ou impraticáveis e executar uma tarefa de cada vez ajudarão a manter o controle da situação.



Seja realista

■ Não assuma um número exagerado de compromissos. Você talvez tenha de mudar de idéia ou de planos para viabilizar uma programação. Não se sinta culpado se isso acontecer.



Cuide de sua vida social

■ É importante ter outros interesses além da carreira e da família. Não deixe os amigos de lado em favor do trabalho ou de compromissos familiares.



Faça exercícios

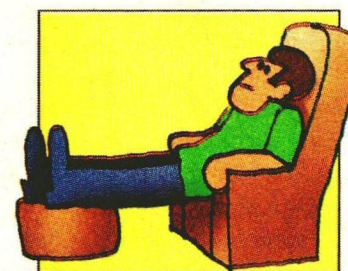
■ As atividades físicas reduzem a tensão, ajudam a dormir, liberam as emoções reprimidas e também nos fazem esquecer as preocupações. Escolha uma atividade por simples prazer e não para satisfazer o desejo competitivo de vencer. Opções: as atividades de baixa intensidade, ou seja, as aeróbicas, onde não ultrapasse 80% da frequência cardíaca máxima, bem como os exercícios de alongamento, em que se trabalhe a flexibilidade e o relaxamento. Uma boa dica é caminhar descontraído em locais arborizados durante uma hora.



Acabar com todo ele não é fácil, mas você pode seguir algumas dicas e ter os níveis de estresse do seu cotidiano bastante reduzidos.

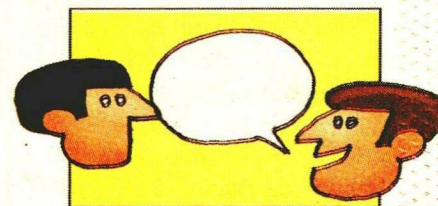
Relaxe

■ Isto reduzirá os sinais de alerta do estresse, como dores de cabeça, dores musculares ou dificuldade para conciliar o sono. O relaxamento progressivo dos músculos, a meditação, a oração e a ioga são boas formas de afastar os sintomas de estresse.



Discuta seus problemas

■ Seu sócio, um amigo ou familiar talvez possam ajudá-lo a encontrar uma solução para seus problemas. Mas, mesmo que isso não ocorra, a simples troca de idéias é positiva.



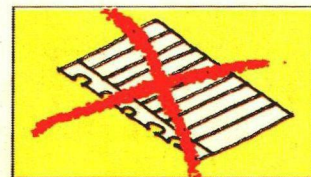
Tire férias

■ Se não for possível tirar férias, faça um pequeno descanso para diminuir a tensão. Se, ficando em casa nas férias, você se envolve em tarefas estressantes, como limpeza geral ou reformas, é melhor viajar.



Evite muitas mudanças ao mesmo tempo

■ É mais fácil lidar com acontecimentos importantes que podem transformar seu modo de vida quando há um certo intervalo entre um e outro.



Consuma alimentos coloridos

■ A principal dica nutricional para combater o estresse é consumir o máximo de alimentos naturais de cores diferentes (não vale usar corantes artificiais). Segundo Alexandre Craveiro, pesquisador da Universidade Federal do Ceará (UFC), quanto mais colorido for o prato, mais substâncias que combatem os radicais livres vão ser ingeridas. "Cada alimento fornece um tipo de antioxidante diferente", explica.

