

O estresse nosso de cada dia

A oração do “Pai Nosso” nos faz clamar por um “Pão nosso de cada dia”, para que tenhamos as nossas forças e conquistemos com nossa sabedoria as condições de manutenção em nossas vidas.

Talvez não nos atentemos, mas o esforço diário de viver e lutar por nossa manutenção, trabalho, conquistas, amores, dissabores, muitas vezes vem carregado de estresse. Por estresse vamos definir um esforço que, além de um determinado limite do organismo físico ou psicológico, manifesta efeitos no corpo e na condição psicológica.

Sintomas

Quando dizemos que o estresse manifesta-se no corpo dizemos que há manifestações, como dores decorrentes de uma excessiva tensão e rigidez muscular que perpassa todo o aparelho musculo esquelético inclusive podendo gerar dores lombares, dores na cervical, dores de cabeça, dores de disfunção temporo-mandibular. Mas também há manifestações internas, por exemplo, quando sentimos sintomas de excesso de acidez no estômago e exalamos uma espécie de azia.

Quantas vezes no dia-a-dia da aviação passamos por situações complicadas e no final do dia estamos nos sentindo assim? É claro que nem sempre vamos nos estressar tanto e nem todos vão desenvolver estes sintomas corporais.

Às vezes há manifestações que são afetivas. É na variação do humor que muitas pessoas sentem o estresse e vão se esgotar com pequenas coisas, situações que rapidamente vão gerar atitudes mais ríspidas, até uma crise mais séria.



Fadiga e Stress

Quando não dormimos bem geramos estresse e fadiga, por quebra do ciclo circadiano!

Ritmos Circadianos

- Processos biológicos que ocorrem regularmente em um ciclo de aproximadamente vinte e quatro horas.



Identificar o Estresse

O “estresse nosso de cada dia” precisa ser identificado, isto é, cada pessoa necessita aprender como o seu corpo e o seu psiquismo lidam, enfrentam e suportam esta carga.

Vejam o quadro de sintomas acima. Nosso organismo manifesta os sinais! Nós precisamos rapidamente interpretar estes sinais. A partir desta identificação fica mais fácil realizar um gerenciamento efetivo sobre aquilo que lhe causa estresse.

Lembremos que a vida em metrópoles é um fator gerador de grande estresse. Temos preocupações normais e exageradas com a violência circundante. Preocupamo-nos também com nossos empregos e com nosso futuro, aposentadoria, em meio a crises e incertezas. Para a maior parte das pessoas não há como mudar a realidade, apenas vivemos um tanto passivamente neste ambiente, aguardando outros cenários.



Lidar com as incertezas é por certo um aspecto que traz o motivador do estresse: como conseguiremos conquistar o pão nosso de cada dia?

A sociedade moderna por ser mais complexa trouxe no seu bojo a individualidade, o isolamento. O medo que surge desta complexidade e o não saber como enfrentá-la, não se acreditar potente para filtrar ou gerenciar as dificuldades e ir em frente é fator de grande

estresse. Este estresse pode levar até quadros depressivos graves. Em alguns casos percebe-se comportamentos fóbicos, extremamente ansiogênicos e ataques de pânico.

Vivemos um paradoxo, conectados 24 horas a uma variedade de sites e redes sociais, mas num afastamento das pessoas que convivem conosco e o que pode ser pior, num isolamento conosco mesmo, pois deixamos de refletir sobre nossas questões e nos preocupamos em viver os “outros mundos” do que está na internet e das redes sociais.

Contra medidas ao estresse

Buscar esta aproximação com os grupos sociais, de amigos, de colegas, de parentes, enfim, de viver mais coletivamente pode auxiliar fortemente no combate ao estresse.

Lembrem-se, não vale tão somente o esforço de redes sociais pela internet: há que se produzir contatos olho no olho, pois os computadores e celulares escondem muito os sentimentos! A experiência subjetiva do olho no olho é diferente, ela pode provocar até insegurança e medo, mas quando encontramos um amigo e uma escuta verdadeira, “isto não tem preço”.

O “estresse nosso de cada dia” não pode ser evitado e faz parte do nosso viver, mas somos dotados de grande inteligência e podemos identificar este processo e nos adaptar evitando que isto nos leve a quadros negativos de saúde física e mental.

Saia da rotina e faça algo diferente, leia um livro, vá ao cinema, ao teatro, ouça e veja novos modos de fazer ou pensar sobre diversos pontos de vista. Procure os amigos, pratique um esporte e, sobretudo, converse mais com os colegas e com as pessoas. O seu corpo sai ganhando e a sua mente também.

Os seus familiares vão gostar, os seus amigos vão agradecer, você se sentirá mais ativo, mais alegre e viverá com mais disposição.

Procure ajuda se você não desenvolver contra medidas suficientes ou satisfatórias. Poucos movimentos e mudanças de ponto de vista fazem grande diferença em sua experiência de vida na direção de sua saúde psicológica, experimente!

São Paulo, 22/06/2016.

Luiz Mauricio Araújo
Psicólogo CRP 06/54359