

AGIR PARA O SEU BEM-ESTAR

**Alguns “reflexos” Anti-Stress
para conservar ou recuperar
a saúde, bem-estar e
eficiência !**





O que é o stress ?

Uma alteração repentina que ocorre na sua vida ou no seu local de trabalho : um novo programa, uma mudança, uma mutação, novos procedimentos ou ainda um problema com um colega de trabalho ou se lhe exigirem que faça o trabalho de um colega ausente...Confrontado com as mudanças, o nosso corpo vai reagir, procurando adaptar-se. A vida é uma constante adaptação às situações. Este mecanismo faz parte da nossa natureza. Independentemente da situação de stress enfrentada, o nosso cérebro reage da mesma forma, pondo em movimento uma cadeia de reações bio-químicas, preparando-nos para a ação. Esta ação, em seguida, permite a adaptação. A nossa sobrevivência depende deste mecanismo : é assim desde o início dos tempos. Devido ao stress, o nosso corpo torna-se mais eficaz para agir.

O stress crónico é realmente perturbador. O nosso corpo é concebido para resistir a cerca de 7 fontes de stress por semana, enquanto nós sofremos tanto ou mais, por dia.

Normalmente, a ação e o repouso sucedem-se sem nos perturbar. Numa situação de perigo permanente, quer o perigo seja real ou subjetivo, o processo de stress torna-se crónico e gera uma hiperatividade do sistema nervoso, responsável pelo envelhecimento celular acelerado, e por várias consequências, tais como: irritabilidade, fadiga , insónia, palpitações, opressão, etc. Hoje, tudo isso acontece sobretudo enquanto estamos perante o stress psicológico: a preparação para a ação que não vem.



O stress no trabalho



O stress no trabalho é proveniente de um desequilíbrio entre o que é pedido ou exigido para fazer ao(à) funcionário(a) e os recursos que ele ou ela têm para responder. O conteúdo do trabalho a ser efectuado, o modo como o trabalho é organizado, as relações de trabalho, ou ainda o ambiente físico ou socioeconómico, vão (ou não) criar condições para a ocorrência de stress. Há também o stress proveniente da nossa percepção subjetiva, por exemplo resultante da pressão que nos impomos ou supomos.

Os nossos problemas pessoais podem-se adicionar ao stress do trabalho: uma doença, a morte de um ente querido, dificuldades financeiras, tensões familiares, etc. Perante todas estas situações de stress, o nosso organismo vai secretar várias substâncias que se acumulam no organismo. Esta acumulação pode tornar-se tóxica.

"O stress contribui para um bom desempenho e para a eficiência!" - escutamos por vezes. Infelizmente, os estudos sobre o tema mostram que, numa grande maioria (70%), o facto de stressar o funcionário, diminui a sua capacidade de desempenho.

Reconhecer e aceitar o problema: ponto de partida para a mudança

Eu tenho o direito de ser quem sou, tenho o direito de me sentir stressado, de me sentir fraco e frágil. Eu posso reconhecer e aceitar totalmente esta condição. É a minha constatação inicial, afim de trabalhar para melhorá-la. A rejeição, a culpa sobre o meu próprio estado não ajudam. Somente a aceitação prévia permite ultrapassar esse estado e, em seguida, encontrar os recursos para o transformar.

Frente ao espelho, olhe-se nos olhos e diga a si mesmo: "Eu aceito-me completamente como sou." Mesmo se por vezes é difícil, repita o exercício com benevolência e respeito. Assim que isso lhe parecer insuperável, pense em pedir ajuda.

Existe uma relação direta entre os níveis de stress e as taxas de doença. Quando as pessoas têm mais controle sobre as suas vidas e a sua carga de trabalho, quando são tratadas de forma mais justa e mais equitativa, a taxa de doença baixa.

Nem todas as pessoas reagem ao stress da mesma forma. Além disso, há momentos nas nossas vidas em que resistimos melhor e outros em que somos mais frágeis ou mais susceptíveis. Estudos recentes mostram, no entanto, um aumento do stress, independentemente das funções desempenhadas. Seja qual for a situação, é sempre possível agir. Nós propomos-lhe que introduza na sua vida, os reflexos abaixo mencionados. Se nós falamos de reflexos, é porque fazer estes pequenos exercícios é uma

espécie de higiene diária. Esperamos que estas práticas, à força de serem repetidas, vos permita controlar o stress e fazer dele um amigo útil para os seus projetos de vida.

Práticas Anti-Stress

1. Eu passo à ação !

Movimente-se regularmente, transpire, tenha uma actividade física moderada, de preferência 20 minutos por dia. É uma das melhores respostas ao stress: a ação pode libertar a tensão, as toxinas e fortalece o corpo.

Caminhar é uma das actividades mais fáceis e pode-se praticar em qualquer lugar:

- Utilize as escadas em vez do elevador
- No supermercado, ao invés de tentar encontrar um lugar para estacionar perto da entrada, estacione mais longe e aproveite a distância para andar e se movimentar.
- De vez em quando, dê um passeio pela floresta, na natureza, ela regenera-nos. Se você duvida da sua capacidade física, consulte o seu médico que poderá aconselhá-lo.

2. Eu respiro

Inspire profundamente, areje-se. O ar dos escritórios e de algumas fábricas, oficinas está por vezes saturado, com falta de ar fresco. Se possível, abra as janelas, inspire lenta e profundamente, tão conscientemente quanto possível, concentrando-se no ar que inspira. Expire lentamente, mantendo a atenção no fluxo de ar que sai e que ao mesmo tempo evacua as suas tensões e dificuldades.

3. Eu relaxo

Pratique a relaxação, durante o dia lembre-se de relaxar o maxilar, o abdómen e os ombros. Se necessário, coloque um post-it no seu local de trabalho, com um sorriso para ser o seu "lembrete de relaxamento". Basta prestar atenção à parte do corpo a descontrair e impor-lhe a intenção de relaxar. A repetição assídua vai leva-lo ao relaxamento. É um compromisso consigo mesmo, e que lhe permite um pouco de recolhimento. Outras maneiras de relaxar: uma aula de Nadi Yoga ou Tai Chi Chuan, meditação, uma massagem, um banho com óleos perfumados, um bom livro, ...



4. Eu fixo os meus objectivos

Defina os seus objectivos e as suas prioridades, escreva-as, isso permite-lhe organizar os seus dias. A incapacidade para definir objectivos fortes e o não se impor intenções tornam-nos vulneráveis e mais facilmente susceptíveis ao stress de todos os tipos.

5. Eu sorrio !

O humor é indiscutivelmente o meio a privilegiar (Yoga do riso). O riso tem um efeito positivo sobre o corpo. Saber rir de si mesmo é uma virtude. Não caia no ridículo, por vezes muito próximo. Rir, sorrir ... a repetir sem moderação!

6. Eu melhoro a minha capacidade de adaptação



Mude os seus hábitos. Embora sejam muito úteis na vida quotidiana, os hábitos adormecem-nos. Para os destros, lave os dentes com a mão esquerda (evite este exercício com a lâmina de barbear!). Solicite a parte do corpo que trabalha menos, isso permite despertar o nosso cérebro. Com pequenos gestos inabituais, desenvolvemos a nossa capacidade de adaptação.

7. Eu cultivo a gratidão

Reconheça tudo o que fazem por si, mesmo os mais pequenos gestos. Cultive a gratidão, em todas as circunstâncias, pelas qualidades dos outros das quais você beneficia e pelas suas próprias qualidades. Diga muitas vezes 'obrigado'.



8. Eu dou, eu semeio

Nós somos seres relacionais e vivemos mal a falta de consideração, não podemos prescindir dela. À falta de receber, mesmo aquilo a que você tem direito, comece por dar em seu redor, aos seus familiares, aos que você mais ama, e em seguida, aos que você menos ama... somente pela beleza do gesto. Por vezes, um sorriso é suficiente, um olhar atento ou uma palavra de reconhecimento. Cuidar dos outros é um presente para todos. Crie círculos de apoio, espaços de palavra e de escuta: tudo isso alimenta-nos, regenera-nos, permite-nos viver mais tempo! Na mesma ordem de ideias: comprometer-se com um projecto que sirva o interesse geral, permite aliviar o stress. Cabe a cada um escolher como contribuir. "Quando se é generoso, quando se faz o bem, fazemo-nos bem, é um altruísmo egoísta"(Dr. Rodet).

9. Eu relativizo

O trabalho não é tudo. Existem outros locais, outros círculos onde podemos desenvolver as nossas qualidades para servir uma causa nobre. Dê a si mesmo os meios para viver as suas paixões também fora do trabalho.

Não tome nada pessoalmente. Às vezes é bom ouvir as nossas fraquezas, mesmo se distorcidas pelo nosso interlocutor. Aceite a imperfeição dele e a sua e não faça disso uma questão pessoal. Ouvi-lo permite-lhe analisar, solicitar um parecer a terceiros e, se necessário, trabalhar e corrigir. Rejeitá-lo vai impedir qualquer progresso.

Assim que uma situação lhe parecer muito difícil, até mesmo insuperável, considere a hipótese de a situação não ser tão dramática quanto você pensa. Observe o que acontece.



10. Eu falo com sinceridade e eficiência

Fale sobre o que vai bem, em vez de se concentrar no que vai mal. Apoie o progresso e as realizações, mesmo as pequenas. Nada é perfeito, tudo tem que se construir ou reconstruir constantemente. A sua vida é hoje, ontem é definitivamente parte do passado.

Transforme a queixa ou a crítica numa questão construtiva. Confrontado com um problema: procuro um culpado ou procuro uma solução? O que posso fazer de bom, inteligente, útil com essa situação? O que posso fazer para melhorar a situação?

Ouse! Diga sempre o que tem a dizer usando o "EU". "Eu estou irritado" não tem o mesmo alcance que "Tu irritas-me". O uso do "TU" acusador pode destruir um relacionamento. Usado com respeito, o "EU" posiciona-nos e permite que o outro se posicione em relação à nossa afirmação.

11. Eu vivo o momento



Esteja ciente do que acontece no momento presente: quando surge uma situação stressante, reagimos automaticamente, às vezes sem mesmo perceber a natureza stressante. Vivendo com piloto automático provoca sempre as mesmas reacções. Tornando-nos conscientes de que vivemos um stress, no momento em

que ele se manifesta, permite-nos criar algum espaço, dar um passo atrás, para introduzir uma nova acção (por exemplo, uma respiração consciente). Este modo de vida aprende-se particularmente bem com a ajuda de métodos psico-corporais, como o Yoga Dervixe, o Tai Chi Chuan ou ainda certas formas de meditação (Zazen ou mindfulness, por exemplo).

12. 1+1=3 ou mais !

Nós não adaptamos naturalmente o reflexo de pedir ajuda quando passamos por um período de incerteza, desânimo, depressão ou ansiedade. Às vezes, encontramos à nossa volta uma escuta atenta, bons conselhos e reconforto. Outras vezes, temos de nos dirigir a especialistas, como psicólogos, médicos, psicoterapeutas, coaches, ... Não podemos negligenciar esta ajuda que pode nos pôr em contacto com as nossas próprias forças de cura, com a confiança em nós, que nos dará o "punch" necessário e que, por vezes, até nos poderá ajudar a dar um novo rumo às nossas vidas.



E para os "viciados" em stress, se o "burn-out" não vos preocupa, aqui estão algumas dicas úteis :

Sete maneiras Infalíveis para nunca se libertar do stress!

(Extrato de "higiene emocional" da Dr. Clara Naudi)

Isso é colocar toda a sua energia noutros lugares, não apenas na busca de soluções. Então, deixamos o sistema nervoso da ação se preparar indefinidamente para a ação sem agirmos por nós mesmos.

1. Reclame, queixe-se.
2. Culpe os outros ou as situações.
3. Culpabilize-se.
4. Mantenha as suas emoções negativas e justifique-as.
5. Nunca diga claramente o que você deseja e o que você não deseja. Debruce-se sobre os seus ressentimentos em silêncio e, especialmente, nunca expresse claramente a sua opinião.
6. Lembre-se sempre do que os outros lhe devem e nunca pergunte o que você pode fazer pelos outros.
7. Não tenha objectivos na vida.

Eu transformo a energia do stress para o meu bem-estar e minha saúde.





Autor

Frédéric Theisman, Samaa, Luxembourg, ft@samaa.eu

Tradução : Dina Dos Santos

Agradecimentos

A todas as pessoas que direta ou indiretamente permitiram a realização deste texto e a compilação destas ideias.

Obrigado a todos os stressados pela sua partilha de experiências. Obrigado à Dr.^a Clara Naudi, obrigado a Dina Dos Santos.

Bibliografia

« L'hygiène émotionnelle, Un chemin vers la santé », Dr Clara Naudi, Edições LUS, ISBN 9782916200323

« Absentéisme, usure, fatigue, turn-over, mal-être : Et s'il y avait du stress dans votre entreprise ? », Brochura do INRS, Edição INRSED 973 , 2^a edição • Outubro 2006 ISBN 2-7389-1398-9

« Stress at work — facts and figures », European Agency for Safety and Health at Work (OSHA) EUROPEAN RISK OBSERVATORY REPORT, ISSN 1830-5946

Responsabilidade social e Anti-Stress Seminários (em francês)

Contacto: Frédéric Theismann

www.samaa.eu email : ft@samaa.eu

