

Desarme a Bomba!

Ando devagar... Porque já tive pressa, e por que já chorei demais... Almir Sater em sua música sugere que tem uma hora em que ou mudamos ou adoecemos. Na verdade estamos escolhendo o tempo todo. Ou escolhemos sofrer ou podemos escolher administrar o nosso dia a dia. Correr? Pressa? Para quê? Aonde chegamos correndo tanto? Talvez muitos já tiveram essa resposta. Chegamos a níveis de estresse alto, adoecemos. Em total desequilíbrio.

Afinal o que é estresse?

Chama-se de stress a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir o alimento, e a insônia ocorre. E isso acontece quando entramos em desequilíbrio. E para lidar com os agentes estressores do dia a dia, precisamos ter uma estratégia de enfrentamento para restabelecer a ordem interior. A volta ao equilíbrio pode ocorrer pelo término do agente estressor, ou quando não é possível, aprendemos a administrar a situação estressante.

Por quanto tempo a pessoa resiste ao estresse?

Se a tentativa de voltar ao equilíbrio se prolonga, ou não é bem sucedida, entramos na fase intermediária do stress, enquanto tentamos resistir às forças que estão quebrando nosso equilíbrio interior. O tempo necessário para restabelecer o equilíbrio varia de pessoa para pessoa, dependendo de sua resistência natural ao stress e a estratégia de enfrentamento que o indivíduo adquiriu na vida para lidar com os problemas. Quanto mais resistente for e quanto mais estratégia esse indivíduo utilizar, mais tempo conseguirá resistir aos estressores crônicos ou muito intensos. Quando se conhecem alguns fatos sobre o stress e se tomam medidas para afastar a causa, ou se melhora a habilidade de se lidar com ele, o stress excessivo é eliminado e podemos voltar ao normal. Bom seria se todos que chegassem a esse ponto refletissem sobre seu estado interior, propiciando a oportunidade de conhecermos nosso limite. Se nada é feito para aliviar a tensão, nosso organismo, sem energia para enfrentar o problema, enfraquece e uma série de doenças começam a aparecer, como gripes, gastrite, úlceras, hipertensão, herpes, psoríase, incapacidade para trabalhar e concentração, também surgem. Caso o stress continue, a pessoa se sente exaurida, sem energia e pode desenvolver depressão e transtornos de ansiedade, ataques de pânico. A partir daí, conforme a constituição da pessoa e sem tratamento especializado, existe o risco