

5 PASSOS

para enfrentar o estresse

SEM MEDICAÇÃO



Dicas simples para você aplicar hoje
mesmo.



CLÍNICA MOVEBO

UMA BREVE INTRODUÇÃO

O estresse ou stress é uma reposta involuntária do nosso corpo frente a situações, contextos ou atividades com pressão - quanto maior a pressão, maior será o nível de stress.

A presença constante do stress aumentam as chances de desenvolver problemas cardiovasculares, além de reduzir bastante a qualidade de vida - os efeitos colaterais podem ser sentidos no sono, no humor, no sistema imunológico e afetam também os relacionamentos interpessoais.

Qualquer situação é potencialmente causadora de stress, mas nem todo stress é patológico. Por exemplo o trabalho é uma atividade cronicamente estressante, mas nem não significa que não seja danoso à nossa saúde.

1. FUJA DE SOLUÇÕES MILAGROSAS

Sabemos que é tentador recorrer ao caminho mais fácil e certamente você encontrará milhares de soluções milagrosas que são tão úteis quanto gelo para esquimô.

Não tenha medo ou preguiça de solucionar esse problema, sabemos que é importante preservar seu corpo e mente, ter a sensação de bem-estar e aumentar mais sua expectativa de expectativa de vida, mas isso exige dedicação e auto-cuidado.

O primeiro passo é se comprometer em iniciar essa jornada rumo ao envelhecimento, praticando hoje uma rotina equilibrada e se comprometer com algumas atividades para cuidar de você da forma mais personalizada possível.

2. FATORES ESTRESSANTES

Todas as coisas que te causam desconforto e diminuem seu bem-estar é potencialmente um fator estressante, porém tudo é muita coisa. Comece observando o que te deixa estressado(a) no dia-a-dia.

São as pessoas ou uma pessoa? Um processo indispensável para concluir uma atividade? Um evento ou reunião em específico? A quantidade de trabalho? Enfim, o que te deixa estressado?

Você precisa fazer uma lista com todas as suas atividades e dar uma nota de 0 a 10, sendo a nota 10 uma atividade muito desagradável para você e guardar esse registro para o próximo passo.

ATIVIDADE

NOTA

3. CRÔNICO OU PESSOAL?

Agora que você tem essa lista precisamos definir quais atividade podemos modificar para minimizar os efeitos estressantes e quais são estressores pessoais.

Para fazer isso você pode perguntar para outras pessoas como é ou foi realizar essas atividades, pesquisar na internet outras experiências e conhecer outras formas de fazer essa mesma atividade.

Algumas profissões são mais estressantes que outras e não somos capazes de mudar esse cenário, mas podemos intervir a nível individual. Algumas atividades simplesmente não agradam a nossa personalidade e tudo bem também.

4. É CRÔNICO?

Nesse caso você vai precisar desenvolver alguns recursos pessoais, tais como a resiliência, adaptação e processos de auto-preservação.

1 - fazer uma reflexão aprofundada sobre os seus limites

2 - identificar a rede de apoio para te ajudar com essa atividade

3 - aprender a fazer essa atividade da forma mais eficaz e menos trabalhosa

4 - recorrer à intervalos durante a atividade

5 - decompor a atividades em pequenas etapas

Esse não é o final, o stress crônico no trabalho é altamente prejudicial a longo prazo, então é importante aprimorar cada vez mais os processos de cuidado.

5. É PESSOAL?

Nesse caso é preciso entender o que você não gosta dessa atividade para delimitar as flexibilizações possíveis.

É uma atividade que você não está acostumado(a) a fazer? Essa atividade exige habilidade que não estão bem desenvolvidas? Essa atividade está contra um princípio? Você teve alguma experiência negativa com uma atividade semelhante?

Essas são algumas perguntas para entender o que torna essa atividade tão estressante para você. Através dessa elucidação é possível definir os próximos passos - por exemplo, sessões de dessensibilização, treinamento técnicos ou então paciência e dedicação.

GESTORES E LIDERANÇA

No contexto de trabalho os seus gestores são os seus principais aliados, eles certamente saberão os desafios e dificuldades do cotidiano. Você pode e deve comunicar as suas percepções sobre as atividades e também solicitar dicas para realização dessas atividades.

É importante frizar que nem sempre eles serão capacitados para te ajudar a traçar as estratégias de enfrentamento e definir os fatores estressantes, mas certamente eles poderão compartilhar os momentos de dificuldade e se não for o caso é importante você buscar outros setores da sua empresa.

PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL

O desenvolvimento organizacional é o setor responsável em proporcionar um ambiente adequada para que a produtividade, engajamento e bem-estar sejam implantados.

A psicologia organizacional é o campo de estudo dedicado em pesquisar os eventos, técnicas e contribuir para o bem-estar dos colaboradores. Dessa forma habilitamos os profissionais para enfrentar os principais desafios do contexto de trabalho.

De toda a forma é possível melhorar sua relação com o trabalho e minimizar os efeitos negativos sobre a sua saúde através de processos de auto-cuidado, melhorando processos e ampliando as perspectivas de qualidade de vida.

GOSTOU DO
CONTEÚDO?

ESPERAMOS QUE
ELE SEJA ÚTIL
PARA VOCÊ.

GOSTARIAMOS DE
REFORÇAR QUE A
PSICOLOGIA ESTARÁ
AQUI, QUANDO VOCÊ
PRECISAR