

# Aprenda a controlar o estresse e tenha mais qualidade de vida

Livrar-se de toda a tensão do cotidiano é uma missão impossível. Mas a boa notícia é: se não dá pra evitar, pelo menos podemos controlar o estresse e vivemos melhor.



Os especialistas, inclusive, garantem que uma certa dose de estresse é normal e pode até ser benéfica para as pessoas. Isso porque, na fase inicial, ele leva à produção de adrenalina, deixando o corpo em estado de alerta para enfrentar os problemas.

No meio corporativo, o estresse ainda nos ajuda na adaptação ao ambiente e nos conduz para a excelência. O problema começa a se agravar quando você não consegue controlar o estresse e ele torna-se crônico.

# Os sinais do estresse

Quando você não consegue controlar o estresse, o corpo reclama. O problema afeta a pessoa em todos os aspectos: físico, comportamental e cognitivo. Veja alguns exemplos:

## Sintomas físicos:



- Energia baixa e [insônia](#)
- Dores de cabeça, dores no peito e taquicardia
- Dores musculares
- Baixa no sistema imunológico, com resfriados e infecções mais frequentes que o normal
- Ganho de peso, distúrbios digestivos e náuseas
- Mudanças no apetite e dificuldades para engolir
- Alterações no libido
- Nervosismo e tremores
- Zumbidos no ouvido
- Mãos e pés frios ou suados
- Boca seca e dificuldade para engolir
- Mandíbula apertada

- Envelhecimento acelerado

### **Sintomas comportamentais:**



- Mudanças bruscas de humor, afetando também os relacionamentos
- [Baixa autoestima](#) e tendência de se afastar das pessoas
- Agitação frequente
- Sensação de estar sufocado com alguma coisa
- Dificuldade de relaxar
- Solidão e [depressão](#)
- Procrastinação
- Tendência ao consumo de álcool, drogas e cigarros
- Tiques nervosos, como roer unhas, piscar os olhos, movimentar de um lado para outro etc

### **Sintomas cognitivos:**



- Perda temporária de memória
- Excesso de preocupação, a todo instante
- Divagações
- Dificuldade de se organizar
- Dificuldade de se concentrar
- Pessimismo

Os sintomas, no entanto, variam de uma pessoa para outra. O ideal é procurar um médico para um diagnóstico certo e, se necessário, iniciar um tratamento para amenizar os impactos negativos do estresse.

## **Dicas para controlar o estresse**

Deu para perceber que, ao controlar o estresse, você estará investindo na melhoria da qualidade de vida. Isso refletirá, também, no seu desempenho profissional e na [produtividade](#). Ou seja, você só tem a ganhar.

Veja algumas dicas que vão ajudá-lo a reduzir o ritmo no dia-a-dia e controlar o estresse:

## Desacelere



Reserve 5 minutos do seu dia para observar os seus comportamentos de maneira consciente. A ideia é se concentrar nos seus sentidos e, assim, reduzir a tensão. Então, pare para sentir o vento no seu rosto e observar a reação. Veja como seus pés tocam o chão e suas mãos manuseiam as coisas, por exemplo. Ao comer, saboreie a textura, o sabor e o aroma de cada porção. Tente ouvir o que você, geralmente, nunca ouve ao seu redor.

## Divirta-se com os seus passatempos

Trabalhar é necessário e muita gente adora o que faz. Mas a vida não se resume a trabalho, trabalho e trabalho. Por isso, dedique tempo para outras coisas que lhe fazem sentir bem e aliviam as tensões. Tem gente que gosta de ler, outros de assistir TV, tocar um instrumento musical, pintar um quadro ou desenhar numa folha de papel... tem aqueles que amam um playstation ou um tricô. Não importa qual é o seu passatempo favorito. O importante é que você tenha um. Bastam poucos

minutos de dedicação para os resultados aparecerem.

## Medite



Você vai precisar de pausas para controlar a depressão. E meditar é uma excelente opção. Estudiosos garantem que meditação diária tornam o cérebro mais resistente ao estresse. E você pode fazer isso em qualquer lugar: em casa, [no trabalho](#), na pracinha... Existem várias técnicas e também [aplicativos que ensinam e ajudam a meditar](#).

## Respire

Concentrar-se em sua respiração também é uma boa dica para controlar o estresse. Quando o “bicho estiver pegando”, no trabalho ou em casa, pare e respire fundo. Endireite a sua postura, feche os olhos e sinta o ar entrando pelas narinas. Faça o mesmo ao expirar pela boca. Uma respiração profunda reduz a frequência cardíaca e a pressão arterial.

## Converse sobre os seus problemas

Se você sentir confiança e confortável para se abrir com os seus amigos, ótimo. Use isso para ajudar a controlar o estresse. Compartilhe com outras pessoas os seus sentimentos. Mas você pode também falar sozinho. Não tem nada de errado nisso, pelo contrário, esse bate-papo positivo com você mesmo pode ajudá-lo a ter uma vida mais feliz.

## Dê gargalhadas



Ria, mas ria muito e ria alto. Aquelas gargalhadas deliciosas diminuem o cortisol, que é o hormônio do estresse. E não é só isso. As gargalhadas melhoram o nosso humor, porque atuam na endorfinas. Então faça isso quando estiver conversando com alguém, ao assistir aquela comédia, lendo os quadrinhos na revista etc.

## Cuide da alimentação

Não é novidade pra ninguém que uma boa alimentação faz muito bem para a nossa saúde. E isso vale também quando se quer

controlar o estresse. Abuse de vegetais, inclua no seu cardápio as frutas, grãos integrais e proteínas magras para energia. Uma visita ao nutricionista pode lhe dar a receita exata para você se alimentar corretamente.

## **Viaje com as músicas**



Ouvir música relaxa e joga o estresse para o escanteio. Dê preferência para aquelas suaves, com sons da natureza (pássaros, água, folhas etc) que são um santo remédio para diminuir a pressão arterial, os batimentos cardíacos e a [ansiedade](#). Ao ouvir suas músicas, permita-se concentrar nas melodias e vá para bem longe dos seus problemas.

## **Mexa-se**

Você pode até não gostar de fazer atividades físicas regulares. Você não é o único. Mas, mesmo assim, é preciso vencer a preguiça e movimentar-se. Para controlar o estresse não é necessário exagerar na dose. Exercícios leves, alongamentos e caminhadas, por exemplo, são suficientes. Antes



de iniciar qualquer atividade física é recomendável procurar um especialista, para saber o que é melhor para o seu caso em especial.

## Elimine seus gatilhos

Para controlar o estresse, você deve encontrar as causas do problemas. Pode estar no excesso de trabalho, numa dívida que não para de crescer, no trânsito, num problema de saúde na família... Você pode ter uma causa ou várias ao mesmo tempo. Identificá-las é o primeiro passo para reduzir os impactos na sua saúde e bem-estar e, até mesmo, eliminar esses gatilhos.

Então, você curtiu esse post? Ainda não terminamos. Temos a nossa dica de leitura para hoje. É um livro que trata de boa vibração e de como encontrar mais felicidade em sua vida. Anote aí:

## [Metas Para Uma Vida Feliz](#) – Janete Dopke & Mariano Soltys



A plataforma [12MIN](#) tem um monte de outras fantásticas opções de leitura. Vale a pena passear por lá. Clique [aqui](#) e aproveite!