

Estresse

Leia e relaxe.



ESTRESSE

No mundo todo, o estresse já se tornou uma rotina. É muito comum uma pessoa dizer que está estressada, cheia de coisas para fazer e sem tempo para nada. É um problema que afeta milhões de pessoas e que acaba prejudicando a saúde, o trabalho e até os relacionamentos pessoais.

O QUE CAUSA?

Trabalho em excesso, viagens, perdas, estudos, pressões, fracassos, sucesso. Sucesso? Isso mesmo. Até mesmo uma felicidade em excesso pode causar o estresse.

Isso não quer dizer que você não pode ser feliz. Muito pelo contrário. Alguns especialistas asseguram que, em pequenas doses, o estresse não faz mal. É até necessário para nos dar um impulso, uma motivação extra.

Seus efeitos nocivos estão muito mais relacionados às experiências desagradáveis. E quanto mais prolongadas forem essas situações, maiores serão as probabilidades de aparecerem as conseqüências negativas do estresse.

E O ORGANISMO?

Para o nosso organismo, o estresse é uma situação de perigo. Então o que ele faz? Arma-se.

Lança no sangue uma série de hormônios, como a adrenalina e o cortisol. Só que chega uma hora em que o organismo fica debilitado.

Então surgem as primeiras conseqüências do estresse: distúrbios intestinais, queda de cabelo, dores de cabeça, irritabilidade, dores musculares e aumento da pressão arterial.

QUAIS AS CONSEQÜÊNCIAS?

- Hipertensão.
- Úlcera.
- Queda da resistência do organismo.
- Dores lombares.
- Crises de ansiedade e depressão.
- Riscos cardíacos.
- Problemas digestivos.
- Disfunções reprodutivas, sexuais e muito mais.

COMO EVITAR?

Cuide-se! Como é praticamente impossível deixar de lado todos os nossos compromissos, aqui estão algumas dicas que podem ajudar a melhorar nossa qualidade de vida:

- Tenha consciência de todos os seus valores, objetivos e capacidades.
- Evite aborrecimentos e brigas inúteis.
- Às vezes é necessário saber dizer "não". Imponha alguns limites em sua rotina.
- Tente reorganizar seu tempo.
- Tenha uma alimentação saudável.
- Valorize as pequenas vitórias.
- Não deixe de lado seus relacionamentos.
- Evite cigarros e bebidas alcoólicas.
- Pratique exercícios regularmente.
- Procure cumprir as oito horas de sono recomendadas.
- Férias uma vez por ano também ajudam.
- E lembre-se: lazer é fundamental, por isso divirta-se!





Temos muita vida pela frente.