

OITO MANEIRAS DE ADQUIRIR UM ESTRESSE

1. O estresse pode ter origem na forte submissão a objetivos e necessidades de outra pessoa ou instituição. A pessoa tem dificuldade para desfrutar sua própria vida porque a subordina a expectativas de outras pessoas. Com frequência são pessoas tristes. O outro lado da moeda é quando uma pessoa tem fortes expectativas de que as outras pessoas se submetam a seus próprios objetivos e necessidades. Isso pode ter como consequências que as pessoas evitem seu relacionamento, sua liderança e seus projetos. A manutenção desse comportamento neste caso pode ocasionar muita irritabilidade, conflitos, raiva e estresse.

2. O estresse pode ser consequência de nossa visão distorcida da realidade e acreditarmos que a nossa versão é a verdadeira. Isso acontece porque não damos a devida atenção às evidências, só focamos no que confirma a nossa visão. Também quando somos erráticos nas relações de causa e efeito, baseando-nos na própria intuição e atribuímos aos fatos origens improváveis ou desconexas com as pistas e sinais disponíveis. Isso proporcionará más decisões ou planos que causam estresse.

3. Para a conduzir a nossa vida enfrentamos situações que requerem iniciativa, escolha de objetivos possíveis e que exigem alguma ousadia e tomada de decisões. Entretanto podemos subestimar nossas possibilidades diante das circunstâncias, perdemos a oportunidade de realização, de produzir, de superar desafios. Consequentemente a frustração intensifica o estresse. Por outro lado, se superestimarmos nossas possibilidades podemos eleger metas inacessíveis e experimentaremos o estresse consequente dos insucessos.

4. Quando no nosso pensamento predomina a ideia de que “não vai dar certo, não tem jeito” não vemos como a situação pode melhorar sem atentarmos às evidências. Essa condição traz como consequência a perda do entusiasmo e o mau humor. Não desenvolvemos a criatividade necessária para vencer as adversidades. Vivemos com nossas mal avaliadas limitações e consequente estresse.

5. Muitas vezes temos a sensação de que as circunstâncias estão fora de controle e por decorrência nossas emoções também ficam fora de controle. É quando manifestamos tristeza ou raiva. A consequência desse estresse de falta de autocontrole tem consequências na nossa capacidade de gerir nossa vida e afeta nosso comportamento e decisões. O estresse se manifesta por comportamentos inadequados que podem desestabilizar o ambiente, tendência a sentir medo e a fazer julgamentos equivocados. Nessas condições de falta de autocontrole a pessoa pode manifestar tendência à hostilidade e à dificuldade de trabalhar em equipe.

6. Outra fonte de estresse é a inabilidade nos relacionamentos o que traz dificuldades na vida diária por falta de uma rede de apoio familiar e de amigos para enfrentar adversidades. O estresse tem origens em diversas tendências no relacionamento: quando se é impositivo ao expressar as opiniões, ao ser inoportuno e forçar a própria presença, e ao tentar concentrar a atenção. Ao ser ríspido afasta as pessoas, dificulta comunicar-se e liderar pessoas. Outro comportamento gerador de estresse, diverso deste primeiro, é sentir-se bloqueado emocionalmente para manter vínculos pessoais. Tem como característica a prática de elevada crítica e exigências nos relacionamentos e se afastar das pessoas. A timidez e o retraimento também impedem a tomada de iniciativas para novos relacionamentos. Apresenta ainda forte dificuldade em liderar e em manifestar suas ideias.

7. Quando repetidamente a pessoa tem a convicção de que ela está certa e os outros errados, e tem modelos rígidos e tendência para impô-los aos outros, isso pode ser causa de estresse. No outro extremo, uma pessoa sem grandes objetivos, nada constrói, inova ou desenvolve e tem a tendência a se estressar por levar uma vida sem sentido.

8. Cuidar de si requer atenção para perceber alterações e identificar adequadamente as reações no próprio corpo. Se ignorarmos sinais de exaustão, de falta de sono, de tensão diante das circunstâncias podemos entrar em estresse. Por outro lado, também podemos nos estressar quando temos uma sensibilidade excessiva sobre reações do nosso corpo.

Resumindo, em todos esses casos, sempre que nossos comportamentos forem estremados o resultado será o estresse. A flexibilidade é uma forte condição para a saúde mental, bem estar, viver sem tensões, produtivo e bem adaptado para superar desafios.