M2T3 – GESTÃO DO STRESS

Eu tenho TDAH, que até onde sei, afeta bastante meu ciclo de stress e naturalmente tirando meu controle sobre ele, me fazendo ter distress repentinamente, ter eustress por longos períodos, se tornando até prejudicial por muitas vezes deixar as necessidades vitais (fome, sede, sono, higiene etc.). Minhas estratégias para lidar com o stress são:

- **Disciplina:** Para lidar com o stress, minha principal estratégia é a autodisciplina. Saber gerenciar minhas ações, meu foco e me manter resiliente quanto às vontades do meu corpo.

- **Gestão emocional:** A gestão emocional aliada à racionalidade, impedem que os sentimentos na fase do distress impeçam que a fase de apatia seja improdutiva e que o eustress tão tarde venha.

- **Pausas:** Acontece que as estratégias acima não são soberanas e perfeitas... Muitas vezes elas falham, e a melhor opção se dá pelas “pausas”, o afastamento das situações estressantes. Nessas pausas onde devemos desviar o foco para coisas leves como a família, uma série, um hobbie e usar desses hiatos pra revigorar e recuperar as energias, os famosos “Tempos de Qualidade”. Outras estratégias podem se somar às pausas para potencializá-las, como técnicas de respiração, descontração, alongamentos, meditação etc.