

INTRODUÇÃO

O stresse é uma reação natural aos altos e baixos da vida. A vida lança-nos obstáculos e o stresse é a resposta do nosso corpo. Não precisamos de temê-lo, mas também não tem de nos consumir. Em pequenas doses, o stresse pode estimular-nos a continuar a avançar para alcançarmos os nossos objetivos. Em grandes quantidades, pode tornar-nos mais lentos ou, com o tempo, tornar-se crónico, afetando a nossa saúde física, emocional e mental.

Nas páginas que se seguem, encontrará dicas para lidar com o stresse quando se sentir sobrecarregado. A Parte 1 explica a ciência do stresse, ajudando-o a identificar os seus gatilhos pessoais, notar os primeiros sinais e manter-se no controlo para acalmar a tempestade quando a vida ficar difícil. A Parte 2 providencia soluções práticas e criativas para que o possa ultrapassar. Nem sempre conseguimos evitar o stresse, mas, se o compreendermos melhor, podemos aprender a lidar com ele.



PARTE 1

COMPREENDER O STRESSE

O **stress** é sentido física e emocionalmente. A quantidade de **stress** que **experiencia** e a forma como **lhe reage** dependem de muitos fatores, incluindo aquilo que **enfrenta** no presente, acontecimentos do passado e as pessoas que **influenciaram**. Isto significa que **todos sentem e lidam com o stress** de forma diferente. Vamos intitular isto de **modelo de vida**. Para lidar com o **stress**, tem de conhecer o seu *modelo de vida*, para saber o que está a **enfrentar**. Este capítulo vai ajudá-lo a entender o seu modelo e identificar como o **stress** se revela para si, explicando a ciência, as razões e os gatilhos por trás dele.

ENCONTRE O SEU MODELO

Pegue em papel e canetas. Desenhe um grande círculo e, no meio, escreva tudo o que o incomoda agora. À esquerda desse círculo, esboce um breve friso cronológico da sua vida com os principais acontecimentos stressantes traçados. À direita do círculo, escreva os nomes das pessoas que estiveram consigo durante esses momentos da sua vida. Destaque aqueles a quem se lembra de pedir ajuda. Terá, então, uma boa imagem do seu modelo de vida: o que aconteceu, quem esteve ao seu lado, onde estavam os criadores de stress e o que fez a respeito deles. Esta pode ser uma forma poderosa de ver quanto carrega consigo e onde pode necessitar de maior apoio. Por exemplo, talvez houvesse muito poucas pessoas a quem pudesse recorrer em momentos de stress. Se foi este o caso, pense em como isto o fez sentir. Tente mostrar o seu modelo a uma pessoa de confiança se se sentir seguro o suficiente, pois ela pode detetar alguns padrões diferentes.

CONHEÇA-SE

As suas hipóteses de se sentir stressado aumentarão em momentos de transição ou mudança, como mudar de casa, deixar o emprego, perder alguém que ama, se estiver sob pressão ou a lidar com muitas coisas em simultâneo. Às vezes, o stresse parece presente mesmo sem uma causa óbvia. Quando se sente assim, pode ser útil relembrar a sua vida e avaliar o stresse do passado. Como lidou com ele? Como é que as pessoas ao seu redor lidaram com o stresse? Começar por fazer uma auditoria como esta pode ajudá-lo a compreender alguns dos seus padrões e qual a sua origem. Isto pode ser feito por pensamentos, mas seja criativo se desejar. Desenhe uma cronologia dos principais momentos da sua vida ou ouça as músicas que ouvia na juventude — o que é que elas evocam? O que estava a acontecer na sua vida nessa altura?

CONHEÇA AS SUAS RESPOSTAS

Muitas pessoas estão cientes da resposta *lutar ou fugir*: é a resposta primária ao perigo, ativada em momentos de stresse, que o leva a escapar ou a combater uma situação para sobreviver. Mas, na verdade, há cinco respostas: Lutar, Fugir, Congelar, Tombar e Bajular. Cada uma delas é descrita com mais pormenor nas próximas páginas. A sua reação depende de muitos fatores, incluindo o que fez no início do seu desenvolvimento em resposta ao medo. Estudos mostram que tudo o que fizemos na primeira vez para nos mantermos protegidos do perigo fica conectado à parte do cérebro chamada amígdala — que é a parte primitiva do nosso cérebro que faz curto-circuito em momentos de dificuldade. É por isso que, às vezes, pode parecer que as nossas respostas estão fora de controlo. A boa notícia é que não tem de continuar assim.

IDENTIFIQUE AS SUAS RESPOSTAS AO STRESSE

- **Lutar:** resiste, fica com raiva ou tenta derrotar aquilo que o está a oprimir.
- **Fugir:** evita uma situação ou afasta-se para escapar da fonte de perigo.
- **Congelar:** sente-se paralisado como um veado sob a luz de faróis. Isto pode acontecer quando a fuga não é possível, porque fugir pode implicar uma perseguição e lutar acarreta o risco de mais ataques.
- **Tombar:** os músculos ficam frouxos e o corpo colapsa por completo. Pode desmaiar, sentir tonturas ou experienciar dissociação. Geralmente acontece quando somente congelar não é suficiente para interromper a fonte de stresse. É uma reação comum em pessoas que sofreram traumas. Se for o seu caso, há muitas dicas neste livro.

- **Bajular:** quando se aproxima da fonte do perigo, porque apaziguar um atacante ou travar amizade com ele é a sua melhor possibilidade de permanecer vivo.

Vemos evidências destas respostas na natureza. Na próxima vez que vir um programa sobre vida selvagem, tente identificá-las. Dependendo do que aconteceu na sua vida, pode ter feito uma ou mais destas coisas em reação ao stresse. É importante lembrar que nem sempre controlamos como a nossa resposta ao stresse se manifesta. Compreender este processo pode ajudá-lo a reconhecer que não é culpa sua — na verdade, é a maneira inata do seu corpo tentar mantê-lo seguro, o que, na maioria dos casos, deixa de ser útil se já não estiver em perigo. Os exemplos, nas páginas seguintes, podem ajudá-lo a compreender melhor o seu tipo de resposta ao stresse.