

Estresse no Trabalho: Aprenda a Lidar com Essa Realidade

Eis a dinâmica do ambiente profissional: atender às demandas dos clientes, metas a cumprir, prazos apertados, reuniões, concorrência acirrada, pressão por melhores resultados, e por aí vai. Isso tudo tem aumentado o estresse na vida dos trabalhadores, pois o desgaste a que as pessoas são submetidas acaba ocasionando consequências negativas no aspecto físico e emocional.

De acordo com dados divulgados em 2010 pela ISMA (Associação Internacional do Controle do Estresse), sete entre cada dez trabalhadores brasileiros sofrem de estresse no trabalho.

É preciso compreender que estresse não é uma doença em si, pois ele sempre fez parte da evolução humana.

Estresse é um estado que o organismo cria quando submetido a situações de tensão que exigem adaptação, esforço e resiliência. O estresse prepara o corpo para enfrentar as situações de pressão. Um certo nível de estresse não é ruim, pois isso ajuda uma pessoa a se adaptar às diversas situações e, também, a superar uma adversidade. O problema está quando o organismo começa a ficar em desequilíbrio devido ao excesso de trabalho, pois é preciso um tempo para recuperação física e mental.

E você, como lida com o estresse no trabalho? Lembre-se que em muitos casos as situações que envolvem o trabalho são neutras, ou seja, elas podem se tornar positivas ou negativas, dependendo da percepção e interpretação que você atribui. De acordo com os estudiosos no assunto, existem dois tipos de estresse:

1 - Eustress, que é o estresse positivo que estimula a lidar com a situação, que motiva e serve de impulso para a pessoa alcançar um resultado que considera importante.

2 - Distress, o estresse negativo. As consequências deste tipo são mais prejudiciais à saúde, pois formam agentes causadores de inúmeras doenças. É o estresse pesado, que afeta o bem-estar. Ele é evidente quando a pessoa não sabe se adaptar a uma nova situação, gerando sentimentos negativos, entre eles a raiva, a frustração, etc.

Procure aprender a lidar com o estresse em seu cotidiano, repensando seu estilo de vida no trabalho. Atualmente, um dos maiores causadores de doenças é o estilo de vida que a maioria das pessoas leva sob alto nível de estresse. Veja abaixo algumas dicas simples que podem lhe ajudar a gerenciar melhor o estresse:

- **Pare e relaxe.** Você precisa reconhecer seus limites, então, durante o dia pare, respire calmamente, faça um alongamento breve se for necessário.

- **Gerencie melhor o seu tempo.** O segredo está em aprender a gerenciar a si mesmo e administrar melhor suas tarefas. Defina suas prioridades com um tempo adequado para executá-las, depois aja sem deixar a ansiedade atrapalhar seu desempenho.

- **Seja mais resiliente.** Preste atenção se você não está olhando predominantemente para o lado negativo das situações. Cabeça erguida, sem fazer "tempestades em copo d'água".

- **Esteja presente no aqui e agora e se preocupe menos.** A maioria das pessoas gera o distresse porque dispersa muita energia pensando demasiadamente no futuro. Faça suas tarefas com alegria no momento presente, e não desperdice a si mesmo.

- **Saiba dizer não.** Aceitar uma atividade em momento inapropriado pode prejudicar várias outras atividades importantes. Desenvolva um bom diálogo com as pessoas com quem trabalha para definir as prioridades e lembre-se que ninguém pode abraçar o mundo.

Portanto, saber lidar com o estresse é uma das habilidades mais importantes para quem almeja crescer e se realizar no ambiente profissional. Se esse for o seu desejo, não espere o estresse dominá-lo, esteja consciente que é você quem deve assumir o controle.

Fonte: http://jorgenca.blogspot.com.br/2015_01_01_archive.html