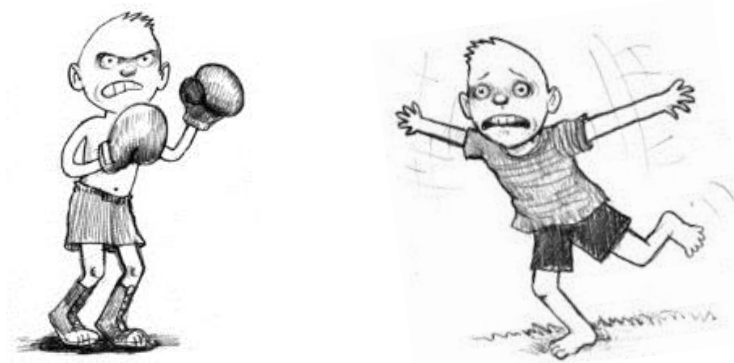


O Stresse É Amigo ou Inimigo?

Antigamente, quando um caçador fazia uma caçada e encontrava um leão faminto no caminho, o caçador sentia imediatamente que a sua vida estava sendo ameaçada. Em primeiro lugar, ele parava e observava o ambiente ao redor dele. Se soubesse que o leão o tinha descoberto, ele tinha que tomar uma decisão instantânea, lutar ou fugir.



O referido caçador é o espelho dos nossos antepassados. Do ponto de vista genético, estamos evoluindo constantemente, herdando muitas reacções fisiológicas semelhantes às dos nossos antepassados, como se vê no mapeamento do genoma humano, quando os mesmos enfrentaram crises. Se presentemente nos encontrarmos em perigo, o nosso corpo bombeia o sangue e a energia para os músculos e o cérebro, para permitir que tomemos as decisões de luta ou fuga, através da aceleração da respiração, do aumento da pressão sanguínea e da elevação dos batimentos cardíacos. Claro que não enfrentamos o risco de ataque dos leões, no entanto, também temos a oportunidade de sofrer reacções fisiológicas perante os perigos na nossa vida, tais como, os discursos, as entrevistas, as tragédias na família, o fim do namoro, entre outros. Além disso, podemos também ter a experiência das palmas das mãos suadas e dos batimentos cardíacos acelerados que são os sinais apresentados pelo corpo, quando estamos numa situação de stresse.

Quando o prazo para a entrega dos trabalhos termina e não podemos escapar, o stresse pode levar a que o cérebro analise rapidamente as coisas percebidas e se concentre nas informações úteis nesse momento. No entanto, a elevação dos batimentos cardíacos a longo prazo e o aumento da pressão sanguínea terão efeitos colaterais, o que provocará facilmente doenças crónicas, tais como, a insónia, a fadiga física, as dores, entre outras. A fisiologia e a psicologia influenciam-se mutuamente e o stresse inadequado no trabalho pode causar ansiedade, nervosismo e depressão, entre outras deteriorações do estado emocional.

O stresse é considerado amigo ou inimigo, em função da disponibilidade e da adaptação do próprio indivíduo. Quando você pensa que a sua vida é demasiado aborrecida, pode buscar o auto-desenvolvimento, aumentando a experiência para enfrentar as dificuldades. Se há stresse exagerado numa sua vida, deve procurar os seus próprios métodos adequados de adaptação, tais como, a respiração profunda, o conhecimento da fonte de stresse, a transformação do stresse, o

planeamento do tempo, a criação de sistemas de apoio e assim por diante. Se não consegue lidar com o stresse intenso, aconselha-se a procurar o apoio psicológico dos profissionais qualificados.

-- O presente texto foi cedido pela Sociedade de Pesquisa de Psicologia de Macau