

Comence hoje a controlar o estresse



Comece
hoje
a controlar
o estresse

Comece
hoje
a controlar
o estresse

Connie Neal

Traduzido por
MARCUS AURÉLIO DE CASTRO BRAGA



THOMAS NELSON
BRASIL

Rio de Janeiro – 2012

Título original

52 ways to reduce stress in your life

Copyright da obra original © 2004 por Connie Neal

Edição original por Editorial Caribe, Inc. Todos os direitos reservados.

Copyright da tradução © Vida Melhor Editora S.A., 2012.

Publisher	<i>Omar de Souza</i>
Editor responsável	<i>Renata Sturm</i>
Produção editorial	<i>Thalita Aragão Ramalho</i> <i>Mariana Moura</i>
Capa	<i>Douglas Lucas</i>
Tradução	<i>Marcus Aurélio Braga</i>
Copidesque	<i>Dulcileide Virginio do Nascimento</i>
Revisão	<i>Édio Pullig</i> <i>Taís Facina</i>
Diagramação e projeto gráfico	<i>Carmem Beatriz</i>
Produção de Ebook	<i>S2 Books</i>

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

N253c Neal, Connie, 1958-

Comece hoje a controlar o estresse/Connie Neal. – Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2012.

Tradução de: *52 ways to reduce stress in your life*

ISBN 978-85-7860-427-1

1. Stress (Psicologia). 2. Administração do stress. 3. - Aspectos religiosos - Cristianismo. I. Título.

12-0046.

CDD: 155.9042

CDU: 159.944.4

Thomas Nelson Brasil é uma marca licenciada à Vida Melhor Editora S.A.

Todos os direitos reservados à Vida Melhor Editora S.A.

Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso

Rio de Janeiro – RJ – CEP 21402-325

Tel.: (21) 3882-8200 – Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313

www.thomasnelson.com.br

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Ficha catalográfica](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 - Mantenha uma rotina de exercícios](#)

[Capítulo 2 - Enfrente os problemas com uma atitude positiva](#)

[Capítulo 3 - Alongue e relaxe seus músculos](#)

[Capítulo 4 - Afaste-se do estresse](#)

[Capítulo 5 - Resolva os conflitos constantes](#)

[Capítulo 6 - Descanse o suficiente](#)

[Capítulo 7 - Tenha tempo suficiente para você](#)

[Capítulo 8 - Não se comprometa demais](#)

[Capítulo 9 - Busque apoio emocional](#)

[Capítulo 10 - Administre seu tempo](#)

[Capítulo 11 - Busque formas saudáveis de expressar a ira reprimida](#)

[Capítulo 12 - Adquira um animal de estimação](#)

[Capítulo 13 - Reduza suas dívidas](#)

[Capítulo 14 - Expresse seus sentimentos com palavras](#)

[Capítulo 15 - Promova um ambiente tranquilo em casa](#)

[Capítulo 16 - Vá pescar](#)

[Capítulo 17 - Faça uma massagem](#)

[Capítulo 18 - Cuide de seus pés](#)

[Capítulo 19 - Aproveite o trajeto de casa ao trabalho ou à escola](#)

[Capítulo 20 - Tome uma bebida quente relaxante](#)

[Capítulo 21 - Jogue videogame](#)

[Capítulo 22 - Vá a um balneário](#)

[Capítulo 23 - Ria](#)

[Capítulo 24 - Medite sobre as coisas que não mudam](#)

[Capítulo 25 - Reduza a sobrecarga das atividades domésticas](#)

[Capítulo 26 - Alongue-se em seu escritório](#)

Capítulo 27 - Escolha cores tranquilizantes
Capítulo 28 - Conte a alguém seus segredos
Capítulo 29 - Tenha um posicionamento postural correto
Capítulo 30 - Tenha uma dieta saudável
Capítulo 31 - Ore
Capítulo 32 - Escute algo tranquilizante
Capítulo 33 - Faça jardinagem
Capítulo 34 - Desfrute a beleza da natureza
Capítulo 35 - Não aceite compromissos que não possa cumprir
Capítulo 36 - Deixe de agir de forma exagerada
Capítulo 37 - Chore de verdade
Capítulo 38 - Viaje com um bom livro
Capítulo 39 - Peça ajuda
Capítulo 40 - Integre-se em sua comunidade
Capítulo 41 - Promova e aproveite as amizades
Capítulo 42 - Reduza suas exigências perfeccionistas
Capítulo 43 - Motive-se com metas alcançáveis
Capítulo 44 - Divirta-se
Capítulo 45 - Reduza suas preocupações
Capítulo 46 - Use sua criatividade
Capítulo 47 - Livre-se do estresse espiritual
Capítulo 48 - Consulte seu médico
Capítulo 49 - Seja organizado
Capítulo 50 - Siga uma rotina
Capítulo 51 - Pratique a oração da serenidade
Capítulo 52 - Identifique e elimine os fatores específicos do estresse

Introdução

A vida está cheia de tensão. Qualquer pessoa desejaria eliminar o estresse de sua vida, embora seja o seu acúmulo do estresse que, na verdade, causa danos. Estudos recentes demonstram que estar sob pouco estresse pode ser tão perigoso quanto estar sujeito a muito. O estresse aparece sempre que ocorre uma mudança na vida que altere o equilíbrio. Seu ser completo (corpo, mente e emoções) reage às mudanças para se preparar para uma nova situação. De certo modo, o estresse, quando mantido sob controle, é benéfico, pois é a resposta natural às mudanças da vida.

A chave para uma vida saudável é encontrar o equilíbrio, de modo que o nível diário de estresse seja estimulante e controlável. Portanto, a meta deve ser reduzir o estresse a um nível controlável e lutar com o que não for possível eliminar. O presente livro está repleto de ideias que o ajudarão a controlar diariamente o estresse de forma saudável.

INFORMAÇÕES BÁSICAS: Antes de seguir em frente, apresentamos aqui algumas informações básicas que o ajudarão a entender melhor o que é o estresse. Com esses conceitos em mente, você poderá escolher quais ideias são mais adequadas para controlar melhor o estresse no seu dia a dia.

O estresse aparece sempre que um fato real ou um perigo aparente perturba nosso equilíbrio psicológico e/ou fisiológico. Nesse sentido, os seres humanos são similares aos animais que vivem em estado natural. Uma gazela que escute o barulho de passos se aproximando reagirá, se preparando para fugir e salvar sua vida. Esse tipo de reação é similar ao de uma pessoa que, diante de um perigo, responde fisicamente de modo que a ajude a

proteger sua vida. Por exemplo: digamos que você esteja dirigindo e, repentinamente, outro carro lhe dê uma fechada. No mesmo instante seu corpo responde ao estresse, permitindo que você reaja com rapidez para se livrar do perigo. Essa reação é útil para sua vida.

Contudo, nós, seres humanos, não somos meramente animais que respondem frente a situações físicas. Um ser humano também reage frente a perigos conceituais. Em seguida, daremos alguns exemplos de perigos conceituais que podem ocasionar uma reação de estresse:

- Medo de que algum crime seja cometido contra você.
- Preocupação com as atuais condições do meio ambiente e com os problemas mundiais.
- Pensar sobre a obrigação com os compromissos do próximo mês e preocupar-se com a possibilidade de não conseguir cumprir todos eles a tempo.
- Temor diante da incerteza de poder ou não cumprir os compromissos financeiros.
- Preparação para uma atividade especial ou uma data importante.
- Preparação para um exame e reflexão sobre de que maneira os resultados afetarão seu futuro.

Em cada um desses exemplos, não é necessário que exista um perigo real ou uma ameaça presente para causar uma reação de estresse. A simples percepção ou antecipação da ameaça é suficiente para criar o estresse. Mesmo quando é improvável que esses perigos conceituais ocorram, é possível experimentar o estresse pelo simples fato de pensar na possibilidade deles acontecerem. Respondemos ao que acreditamos ser real, como se o próprio pensamento o fosse.

Quando o estresse aparece, sob boas ou más circunstâncias, as reações podem ser físicas, emocionais e comportamentais. O corpo responde ao estresse com uma reação de luta ou de fuga. As reações físicas involuntárias

incluem a tensão muscular, a aceleração dos batimentos cardíacos e um aumento da adrenalina, que proporciona, como resultado, um estado de alerta. Emocionalmente, talvez, fiquemos irritados, deprimidos e coisas do gênero. O estresse pode afetar o comportamento criando desregramentos que não permitam que tenhamos um funcionamento adequado. É possível também que exista uma mudança na reação para com as pessoas que nos cercam, assim como o aumento ou a diminuição em nossas atividades, além de outras coisas.

Os psicólogos dizem que a maioria das pessoas tem um nível de adaptabilidade capaz de responder, de maneira saudável, aos altos e baixos da vida diária. Entretanto, em nosso mundo moderno, as mudanças ocorrem a uma velocidade surpreendente. Cada estímulo estressante pede uma resposta, demanda que processemos essa informação e tomemos uma decisão sobre o que isso significa em nossa vida e sobre o que devemos fazer a respeito. Os conflitos, as exigências de tempo e os problemas podem ter um ritmo mais acelerado do que, razoavelmente, podemos controlar. Os fatores do estresse da vida moderna podem acumular-se até chegar a um estado de sobrecarga que afete o corpo, a mente e o espírito.

Os estudos médicos têm demonstrado que viver em um estado de sobrecarga de estresse pode debilitar paulatinamente o bem-estar físico. A pessoa que vive com um alto nível de estresse comete mais erros, sofre mais acidentes, fica doente com mais frequência e experimenta mais altos níveis de depressão e dor física do que as pessoas que são capazes de reduzir ou controlar o estresse de maneira adequada. Portanto, é recomendável que você identifique as coisas que possivelmente estão causando uma sobrecarga de estresse em sua vida e que esteja determinado a reduzir esse estresse a níveis controláveis. Se alguns dos fatores de estresse na sua vida são realidades que não podem ser alteradas, ainda há a possibilidade de aprender a conduzir o estresse de forma saudável.

Pelo fato de estar tentando manter um equilíbrio saudável, é possível que ache benéfico ter uma escala padronizada com a qual possa medir os níveis

de estresse em sua vida. Essa escala tem por objetivo, talvez, ajudar-lhe a criar uma estratégia global para lidar com os fatores do estresse que está enfrentando e que não pode mudar imediatamente.

Um calibrador de estresse, a “Escala de Avaliação de Reajustamento Social”, é utilizado para medir o impacto relativo às mudanças comuns da vida. Essa escala foi publicada em 1967 pelos psiquiatras Thomas H. Holmes e Richard Rahe e inclui tanto as boas quanto as más experiências como causas de reação ao estresse. A escala usa uma medida chamada de LCU [*Life Change Units* — Unidades de Mudança de Vida] para estabelecer as pontuações das experiências comuns da vida conforme seu impacto estressante. De acordo com essa escala, a morte de um cônjuge tem uma pontuação bastante alta, de 100 LCU; a experiência de um divórcio alcança um nível de 73; até mesmo uma ocasião de casamento alcança um nível de 50; e uma realização pessoal notável chega a 28. No outro extremo da escala há férias e Natal, que atingem níveis de 13 e 12, respectivamente, enquanto que uma pequena infração de trânsito chega a 11. No estudo de Holmes e Rahe, sempre que o acúmulo de unidades de mudança de vida chega a mais de 200, os indivíduos começam a sofrer desajustes físicos associados aos altos níveis de estresse.

Todo mundo experimenta o estresse. O segredo está em mantê-lo a um nível controlável, limitando a sobrecarga e aprendendo a usá-lo em seu próprio benefício. Este livro ajuda a começar a controlar o estresse, e, assim, limitar os efeitos negativos de sua sobrecarga.



Capítulo 1

Mantenha uma rotina de exercícios

Todos sabem que o exercício físico reduz o estresse e alivia a tensão. Estudos indicam que o exercício diminui a ansiedade, a depressão e a hostilidade associadas aos altos níveis de estresse. Há explicações fisiológicas que apoiam esses efeitos positivos do exercício. Quando se experimenta o estresse, o corpo produz um hormônio potencialmente tóxico, a noradrenalina. O exercício ajuda a queimar a noradrenalina. Além disso, ele produz endorfina, que, naturalmente, impede a dor, melhora o estado emocional e ajuda a relaxar física e psicologicamente. As investigações médicas confirmam que o exercício alivia mais a tensão dos músculos do que qualquer tranquilizante. Enfim, o exercício é uma excelente forma de eliminar os efeitos negativos do estresse e liberar a tensão.

Além disso, uma boa condição física nos prepara para resolver melhor as situações estressantes. Estudos acadêmicos revelam que pessoas que têm uma boa condição física podem controlar o estresse sem incorrer tão rapidamente em enfermidades ou depressão. Caso você se encontre em meio a uma circunstância estressante que não pode mudar, se estiver em uma boa condição física, minimizará os efeitos negativos do estresse na saúde do seu corpo.

A seguir estão algumas maneiras que você pode utilizar para fazer exercícios e reduzir o estresse diário.

Faça pausas. Organize seu horário de modo que inclua exercícios em sua rotina. Se o trabalho é estressante, pratique exercícios nos seus intervalos ou

na hora do almoço. Se tiver tempo e oportunidade, faça exercícios em uma academia ou pratique natação durante, antes ou logo após um dia de trabalho estressante. Se não dispõe de tempo nem de instalações para a prática de exercícios, caminhe rápido pelas ruas de sua vizinhança, suba e desça escadas, se dispor delas, ou invente outra forma de se exercitar no lugar onde você estiver.

Mas, caso não possa fazer seus exercícios, saia para se divertir, isso é melhor ainda. Divertir-se, como forma de exercício, proporciona resultados físicos e pode eliminar de sua mente os assuntos que, talvez, contribuam para o estresse psicológico.

TENHA UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS: Para conseguir melhores resultados no controle e na redução do estresse, mantenha uma rotina de exercícios. Programe-se para fazer pelo menos vinte minutos de exercícios, três vezes por semana. Escolha uma atividade da qual goste ou busque companhia para fazer seus exercícios, de maneira que se sinta motivado o suficiente para continuar por muito tempo.

NÃO SE EXERCITE DE MANEIRA ESTRESSANTE: Identifique os tipos de exercícios que lhe causam estresse e opte por outros. Por exemplo: se o simples pensamento de que lhe vejam em trajes de banho lhe causa incômodo, nadar em um lugar público não lhe ajudará, como deseja, a reduzir o estresse. Se o esporte em equipe for tão competitivo a ponto de lhe criar tanto estresse quanto o que está querendo eliminar, busque um esporte individual no qual sinta-se bem.

EXERCITE-SE COM MÚSICA: Combine os efeitos do alívio da tensão proporcionado pelos exercícios com os efeitos revitalizantes de sua música favorita. Inscreva-se em uma turma de atividades físicas cujo professor tenha o mesmo gosto musical que o seu. Escute CDs enquanto faz seus exercícios. Assista vídeos com exercícios aeróbicos, de acordo com o tipo de música que você gosta.

EXERCITE-SE EM VEZ DE TIRAR UMA SONECA: Na realidade, fazer exercícios pode aumentar muito mais seu nível de energia e lhe fazer sentir-se mais jovem do

que quando está fisicamente inativo. Na próxima vez que se sentir a ponto de entrar em colapso, depois de um dia cheio de estresse, experimente caminhar rápido antes de deitar para tirar uma soneca. Se depois de caminhar, contudo, ainda sentir vontade de tirar um cochilo, faça-o. Entretanto, é possível que se surpreenda ao comprovar que o exercício o revitalizou e o aliviou da fadiga.

NÃO SE SOBRECARREGUE COM UMA NOVA ROTINA DE EXERCÍCIOS: Tenha a precaução de não se esgotar ou se machucar por ter começado um novo programa que possa ser muito extenuante. Em todo caso, inicie, gradualmente, com uma atividade aeróbica não competitiva, como, caminhar, nadar ou cavalgar. Depois, ajuste-se a uma rotina de exercícios mais puxados.



Capítulo 2

Enfrente os problemas com uma atitude positiva

Os efeitos negativos do estresse têm origem ao se perceber que certas situações são ameaçadoras ou potencialmente prejudiciais. Portanto, não é, necessariamente, o que experimentamos de forma direta, mas, sim, aquilo que acreditamos sobre o significado dessas nossas experiências, o responsável pelo estresse.

Por exemplo: se seu filho demora a chegar da escola, e você imagina que ele sofreu algum tipo de acidente, experimentará uma reação de estresse. Quando, finalmente, ele chega e aparece na porta, lembrando-lhe que tinha uma atividade extraclasse, seu coração desacelera e você começa a respirar aliviada. Contudo, seu nível de tensão e sua reação física ocorreram da mesma forma como se seu filho tivesse se acidentado. Seu corpo sofreu uma reação de estresse. Por outro lado, se sua filha está demorando a chegar da escola, mas você pressupõe que ela está bem, seu corpo não terá uma reação de estresse.

SEJA OTIMISTA: Estudos psicológicos confirmam que as pessoas otimistas sofrem menos sinais físicos do estresse do que as pessimistas. Isso é fácil de entender. A predisposição ao otimismo ou ao pessimismo, determinará a quantidade de reação de estresse desnecessária que experimentará ao longo de sua vida. Se,

constantemente, você se encontra em um estado de alerta pela antecipação de desastres que nunca acontecem, seu corpo passará pelas mesmas reações de estresse como se, realmente, esses desastres tivessem ocorrido.

Sua atitude mental diante da vida também terá um efeito considerável na quantidade de situações que enfrenta em circunstâncias reais. Se não acredita que tem a capacidade de mudar sua vida para melhor, estará mais predisposto a exercer o papel de vítima. Portanto, é provável que permaneça em situações que envolvam perigo constante. Se, ao contrário, você é uma pessoa otimista, que pensa poder fazer mudanças no mundo, não só aceitará as circunstâncias difíceis, mas poderá identificar os problemas e elaborar planos para resolver as dificuldades que criam o estresse em sua vida.

Eis aqui algumas ideias para desenvolver uma atitude positiva e evitar, então, o estresse desnecessário.

PENSE PRIMEIRO: Quando começar a ter manifestações de estresse, pare e se pergunte se isso está relacionado com algo que realmente esteja acontecendo ou com o que teme que ocorra. Se está relacionado com uma catástrofe que, talvez, não tenha ocorrido, dê à sua mente algumas outras alternativas sobre o que possivelmente possa ter acontecido. Voltemos ao exemplo da filha que demora a chegar em casa ao sair da escola. Pense que ela, talvez, tenha ficado para ajudar a professora, ou talvez tenha sido suspensa, ou melhor, que ela tenha lhe avisado que tinha uma atividade depois da escola e você se esqueceu, ou algo parecido. Considere uma lista de possíveis realidades que evitem que você pense no pior. À medida que for refletindo sobre cada possibilidade, pode concentrar sua mente no que está fazendo nesse momento e assim adiar a reação de estresse em sua totalidade enquanto não souber, com certeza, o que ocorreu na realidade.

NÃO SE PRECIPITE NAS CONCLUSÕES: Quando surgir um obstáculo ou algum problema, busque soluções em lugar de consequências. Se você perceber que está dizendo: “Ah, não! Certamente algo terrível vai acontecer”, pare antes de chegar a conclusões. Pergunte-se: O que posso fazer para ultrapassar esse obstáculo? O que posso fazer para evitar que algo terrível aconteça?

Concentre sua atenção em realizar qualquer coisa para atenuar o problema em vez de cair no desespero.

APRENDA COM OS OUTROS: Escute gravações sobre motivação e leia materiais acerca do mesmo tema. Você pode aprender a ser otimista. Pode aprender a desenvolver uma atitude mais positiva diante da vida. Se não for normalmente otimista, estude o que ensinam as pessoas que têm por hábito enxergar a vida sob uma perspectiva positiva.



Capítulo 3

ALONGUE E RELAXE SEUS MÚSCULOS

O estresse aciona uma série de respostas bioquímicas. O relaxamento físico põe em movimento outra série de respostas bioquímicas praticamente opostas às que causam o estresse. Ao alongar e relaxar seus músculos, você pode combater os efeitos físicos do estresse. Também permitirá que você diminua as dores de cabeça provocadas pela tensão, a enxaqueca, a ansiedade, a hipertensão e outros sintomas físicos relacionados com o estresse. Algumas pessoas perceberam que alongar e relaxar os músculos de todo o corpo lhes ajudam até mesmo a dormir à noite, aliviando-as das tensões físicas acumuladas durante o dia.

Eis aqui como você pode realizar esse exercício para aliviar o estresse.

- Busque um quarto em que possa estar tranquilo, sem interrupções e por um tempo em que ninguém o incomode.
- Tire os sapatos e ponha uma roupa leve, solta e confortável.
- Deite de costas, feche seus olhos, estenda seus braços comodamente ao lado do corpo. Ponha as palmas de suas mãos para cima.
- Respire lenta e profundamente.
- Começando pela parte de cima do seu corpo, contraia todos os músculos de sua cabeça e rosto (incluindo a língua), o quanto for possível. Mantenha-se assim por cinco segundos e, depois, relaxe-os completamente, o mais que puder.

- Respire lenta e profundamente antes de começar a trabalhar com o pescoço e os músculos dos ombros. Repita essa contração, relaxe, respire profundamente, à medida que faz o mesmo com cada parte do corpo: braços e mãos, peito, abdômen, glúteos, pernas, pés e dedos. Lembre-se de permanecer nessa posição de alongamento, em cada parte do seu corpo, pelo espaço de cinco segundos. Depois de alongar cada grupo de músculos, relaxe por completo e respire profundamente.

Depois que terminar, volte às suas atividades normais. Agora você poderá sentir seu corpo relaxado e com novo vigor. Talvez você possa fazer uso desse processo quantas vezes quiser e tiver tempo, para aliviar o estresse do dia. No próximo capítulo aprenderá sobre como separar um tempo para você mesmo.



Capítulo 4

Afaste-se do estresse

Assim que perceber que está sendo vítima do estresse, afaste-se dele. Se não o fizer, o estresse irá se acumular cada vez mais e a sobrecarga será pior. Dessa forma, saia por um momento dessa situação estressante. Isso lhe permitirá recuperar sua compostura e tomar medidas concretas para aliviar-se do estresse antes que ele se acumule mais ainda.

Eis aqui um exemplo. Você chega em casa depois de um intenso dia de estresse no escritório. Seus filhos estão ansiosos para receber atenção, e seu cônjuge o espera com uma lista de assuntos importantes para serem resolvidos. Se você não se isolou um pouco antes e separou um tempo para aliviar as preocupações do dia, é possível que fique irritado e um pouco temperamental com a sua família.

De qualquer modo, na maioria dos casos, basta explicar à sua família que precisa descansar trinta minutos antes de atender às suas necessidades. Assim, descanse um pouco das preocupações do dia e faça algo para relaxar. Tome um banho, escute música, saia para caminhar ou leia algo que o distraia. Depois que tiver se afastado um pouco e separado esse tempo para você, estará em melhores condições de se relacionar com a sua família e fazer o que for necessário.

Essa é uma boa prática e que também pode ser aplicada às crianças quando estão sobrecarregadas com as tarefas escolares, ou com algum outro tipo de atividade que lhes reivindique tempo. Se você perceber que suas crianças parecem sofrer de estresse, sugira-lhes que parem um pouco com essa atividade e tenham um tempo livre, longe de suas tarefas ou do que

esteja lhes causando o estresse. Depois, entretanto, ajudê-as a participar de alguma atividade divertida e relaxante. Quando voltarem às suas tarefas, se sentirão mais capacitadas para lidar com as dificuldades sem sentirem-se sobrecarregadas pelo estresse.



Capítulo 5

Resolva os conflitos constantes

Os conflitos constantes são os que dão emoção ao drama no teatro, nas novelas ou nos filmes de aventura, porque o conflito causa tensão. Em qualquer história, uma vez que os conflitos são resolvidos, perde-se a tensão e o melhor é terminar a história antes que os leitores percam o interesse. Em sua vida pessoal, o estresse dos conflitos constantes também cria uma tensão constante. Se você, verdadeiramente, quer resolver essa contínua tensão, tem que resolver esses conflitos tenazes.

O estresse é a percepção do perigo ou uma reação à mudança de circunstâncias que podem estar ameaçando você. O conflito gera o estresse porque deve-se lutar para vencer a batalha interminável. Se você tem conflitos internos que não estão resolvidos, terá que lutar continuamente contra si próprio. Se os conflitos constantes são parte de seus relacionamentos em casa ou no trabalho, certamente você vive na defensiva. Deve estar sempre atento ao que possa acontecer se a pessoa que é seu rival estiver em uma posição acima da sua. Então, você tem aprendido a viver em constante alerta. Esse contínuo estresse — somado a qualquer outro que venha com os altos e baixos normais da vida — pode chegar a ser opressivo.

Se os conflitos são internos ou externos, em casa ou no trabalho, o simples fato de resolvê-los reduzirá, significativamente, seu estresse diário. Aqui lhe apresentaremos algumas ideias de como você pode resolver os conflitos constantes.

PEÇA AJUDA PROFISSIONAL: Se você já tentou resolver os conflitos por conta própria sem obter bons resultados, busque um conselho ou uma terapia com um profissional. Uma pessoa que esteja preparada profissionalmente na área de aconselhamento pode, como na maioria dos casos, ajudá-lo a ver as coisas sob uma nova perspectiva e, como resultado, você poderá encontrar novas formas de lidar com os seus conflitos internos e com os conflitos em seu relacionamento com outras pessoas.

Busque aconselhamento com uma pessoa que tenha boa reputação na solução de conflitos similares aos que você enfrenta. Talvez possa levar em conta alguém que trabalhe no ministério, alguém que faça aconselhamento matrimonial ou familiar, ou aconselhamento sobre o abuso de substâncias ou seu uso, ou qualquer outro profissional que lhe inspire confiança em sua situação particular.

ALTERE AS CIRCUNSTÂNCIAS: Afaste-se fisicamente de alguém com quem tenha conflitos constantes. Por exemplo: se você está sempre batendo de frente com alguém em seu escritório, veja se consegue mudar de lugar para longe da presença dessa pessoa.

Troque seu horário. Se for possível, refaça sua escala, de modo que não tenha que passar mais tempo do que for extremamente necessário com quem você esteja em conflito.

MUDE SUAS ATITUDES: Faça amizade com essa pessoa. Demonstre amabilidade e genuíno interesse no bem-estar dela. Faça perguntas a si mesmo que o ajude a entender o que você tem contra essa pessoa.

Permita-se discordar sobre assuntos em que tem uma posição contrária. Termine a relação, se for necessário.



Capítulo 6

Descanse o suficiente

O descanso é vital para que mantenhamos um bom estado de saúde geral e para que sejamos capazes de resolver o estresse. Entretanto, com frequência, é um desafio conseguir descansar o suficiente quando se está estressado, porque essas situações podem atrapalhar sua capacidade de descansar.

Você deve tomar as medidas necessárias para lhe ajudar a descansar o suficiente, mesmo que isso represente um desafio. O descanso é tão importante para o bem-estar do ser humano que Deus incluiu essa ordenança nos Dez Mandamentos. Talvez, se descansar o suficiente fosse algo automático ao que estamos inclinados a fazer, Deus não teria necessidade de nos dar esse mandamento.

Você pode decidir descansar adequadamente. Aqui apresentamos algumas ideias que podem lhe ajudar.

DESCANSE DO SEU TRABALHO: Separe um dia em sua semana em que não tenha que fazer nada relacionado ao seu trabalho. Procure que esse dia seja de tal forma que não exista pendência alguma, que não necessitem chamá-lo no trabalho, ou que você fique preocupado com alguma data de vencimento ou algum compromisso que lhe cause pressão. Descanse, por um tempo, longe do seu trabalho e de suas responsabilidades. Talvez você precise planejar isso cuidadosamente. Se você sabe que permanecer em casa o manterá ligado à sua secretária ou a documentos, programe uma saída e mantenha-se longe

dos telefones, aparelhos de fax e possibilidades de envolvimento com o trabalho.

DESCANSE DORMINDO: Você precisa dormir bem. Quando você dorme, seu cérebro armazena substâncias bioquímicas essenciais que lhe ajudam a lidar com o estresse. Qualquer mãe ou pai de primeira viagem pode dar testemunho sobre os efeitos da falta de uma noite de sono associada a uma situação estressante. Mesmo quando o estresse pode causar dificuldades para dormir, ou insônia, dê os seguintes passos para verificar se obterá um descanso satisfatório:

- Estabeleça um horário regular para dormir e acordar.
- Não tome nenhuma bebida que contenha cafeína durante as quatro horas que antecedam a sua hora de dormir.
- Suspenda as atividades físicas ou mentais fortes antes de ir dormir. Em lugar disso, trate de fazer alguns exercícios leves várias horas antes de ir para a cama, seguidos por atividades menos intensas que o induzam à tranquilidade (tais como ler, escutar música e coisas similares).
- Se você tem problemas para dormir, levante-se e faça algo relaxante, como tomar uma xícara de leite quente, ler um romance leve, ver um filme agradável ou ouvir música suave. Não se levante para fazer algo que o deixe mais preocupado, como trabalhar. Volte à cama quando sentir sono.

DESCANSE PERIODICAMENTE: Desfrute de períodos regulares de descanso em seu cronograma. Realize uma vez por dia alguma atividade relaxante da qual aprecie. Concentre-se um dia por semana em algum cenário que o tranquilize. Desfrute regularmente de férias planejadas, todo ano.

DESCANSE DO MEIO ESTRESSANTE: Descanse afastando-se, ocasionalmente, do meio em que sempre lhe fazem cobranças e em que há muitas expectativas colocadas sobre você. Se há um lugar que, em particular, você fique muito

estressado, dê a si mesmo um descanso, afastando-se desse lugar por algum tempo até que se sinta com forças para recuperar sua compostura.

DESCANSE DO BOMBARDEIO DA AGITAÇÃO EXTERNA: Separe um período em que possa afastar-se do ruído, desligar a televisão, ignorar os noticiários e fugir das informações que chegam por todos os meios. Quando você se afasta de toda essa agitação externa, é mais fácil estar em contato com seu “eu interior”. Algumas vezes, o estresse interior se acumula porque o seu meio exterior o aprisiona tanto que não permite que você preste atenção em suas necessidades interiores.



Capítulo 7

Tenha tempo suficiente para você

As pressões do tempo contribuem fortemente para a experiência do estresse em nossa cultura. Antigamente, a maioria das pessoas podia, facilmente, dar-se ao luxo de se atrasar ou fazer as coisas com calma, de acordo com as exigências do tempo. A vida, com a economia baseada na agricultura, fluía por temporadas, o que permitia que a pessoa tivesse tempo suficiente para se recuperar do estresse. Hoje, a vida nesta era da informação, instantaneamente passa numa fração de segundos. Comidas pré-cozidas, café instantâneo, *fast foods*, aparelhos de fax, Internet, *e-mails*, transporte supersônico — todos esses meios para economizar tempo geram expectativas de querer possuir tudo o que desejarmos *agora* ou antes disso, se for possível. Entretanto, esta vida em alta velocidade significa que outros também esperam o que querem de nós *agora*, ou o mais rápido possível.

Essas mudanças na tecnologia têm causado mudanças na sociedade, que se refletem na exigência da obtenção das coisas imediatamente. No lugar de utilizar o tempo que se economiza com essas inovações para desfrutar de um período a mais de descanso e relaxamento, temos aumentado as demandas do que achamos que devemos obter. Em nossa cultura, tanto o lar quanto o trabalho parecem ser caracterizados por um sentido de urgência, são lugares implacáveis, com datas de vencimento imediatas e sobrecarga de compromissos.

TOME UMA DECISÃO: Você tem a opção de decidir. Pode optar por competir para manter o mesmo ritmo que nossa atropelante cultura, ou pode usar o tempo que economiza com a nova tecnologia para investi-lo em você. Se decidir fazer isso, você poderá conceder tempo à liberdade, em lugar de se envolver com altas demandas, só porque supõe possuir mais tempo.

Eis aqui umas ideias de como se livrar de algumas cargas que estão sobre você.

FAÇA LISTAS: Confeccione uma lista com todas as coisas que pretende fazer em um determinado dia, quer seja em casa ou no trabalho. Olhe a lista e remova algumas coisas que possam ser adiadas para o dia seguinte. Dessa maneira, reajuste suas próprias expectativas, de maneira que sejam distribuídas amplamente ao longo da semana. Talvez você já esteja familiarizado com isso ao escrever sua lista de “pendências” ou “coisas por fazer”, e depois ter que deixá-las para serem feitas no dia seguinte, quando não foi capaz de realizá-las no prazo estabelecido. A partir do momento em que decidir planejar suas expectativas para que possa ter certeza se poderá realizá-las ou não em um determinado dia, já terá obtido êxito. Quando, constantemente, você pensar que não pode cumprir com suas metas diárias, se enxergará como uma pessoa que falha sempre. Essa combinação de um tempo irreal de demanda e uma percepção de que você é alguém que nunca cumpre com seu cronograma é a receita para o estresse.

DOBRE O TEMPO DE VIAGEM: Se você sabe que, regularmente, leva em torno de vinte minutos para chegar ao trabalho, programe gastar quarenta minutos. Dessa maneira pode reduzir o rotineiro estresse causado pelo trânsito e outras interferências que estão fora do seu controle.

PARE DE ENCAIXAR ATIVIDADES EM SUA PROGRAMAÇÃO: Se você precisa encaixar uma atividade em sua agenda, que já está cheia, trate de trocar essa atividade por algum outro compromisso que não seja tão essencial ou que possa esperar para outro dia. Se não puder trocar, estabeleça firmemente os seus limites e diga que não tem mais tempo para aceitar outro compromisso em sua programação.

PROGRAME EM SEU CRONOGRAMA UM TEMPO DE INATIVIDADE: Nossa cultura foi orientada para a realização, desvalorizando o tempo que se usa para qualquer outra experiência que não produza resultados tangíveis. Ela considera irrelevante atividades como relaxar na grama com seus filhos, enquanto olham para as nuvens e sonham acordados. Programe em seu planejamento um tempo de inatividade, em que não faça nada de *produtivo*. Use-o para a contemplação, para o jogo, para ouvir a natureza e coisas desse tipo



Capítulo 8

Não se comprometa demais

Comprometer-se demais causa estresse. Sempre que você assume compromissos que excedam o que realmente pode fazer em um determinado dia, mês ou ano, isso gera acúmulo de tensão. Quando seu tempo estiver muito comprometido, você perceberá que, eventualmente, se atrasará e seu sistema entrará em colapso. O trabalho que deixa para realizar quando tiver tempo torna-se maior do que se você tivesse planejado um horário para fazê-lo em sua programação regular. As relações pessoais que foram deixadas de lado por causa da sobrecarga de responsabilidades ficam prejudicadas. Então, você precisará de um tempo extra para polir as asperezas que possam surgir quando se descuida de uma relação. Tanto no trabalho quanto nas relações pessoais, comprometer-se demais causa estresse adicional.

Aqui estão algumas ideias que lhe permitirão não se exceder comprometendo mais tempo do que deve.

NUNCA DIGA SIM AUTOMATICAMENTE: Há algumas pessoas que simplesmente não conseguem dizer não. Ganham uma reputação de serviçais e são incluídas na lista de voluntários do mundo. Se você tem essa tendência, lute contra ela. Se é quase impossível dizer em determinado momento que não pode, pratique dizer “deixe-me revisar minha agenda e depois lhe avisarei”. Depois revise e veja se, realmente, pode dizer que sim sem gerar mais estresse do que você já tem. Se, verdadeiramente, quer ajudar e tem tempo disponível, chame e ofereça sua ajuda.

LEVE UMA AGENDA: Assegure-se que cada compromisso esteja escrito. Se você só possui uma agenda em sua mente, terá muitas coisas para lembrar e talvez possa subestimar o tempo que tem disponível. Assegure-se de incluir o tempo que necessita para a locomoção de um evento ao outro.

SUPERESTIME O TEMPO DE SUAS ATIVIDADES: Atribua o dobro de tempo que supõe que irá necessitar para qualquer atividade ou incumbência. Quando for incluir mais um evento em sua agenda, assegure-se de calcular o tempo para viajar, estacionar e todo o resto.

NÃO ENCHA SUA PROGRAMAÇÃO SÓ COM PRODUTIVIDADE: Você necessita de espaço e tempo para diminuir o estresse. Planeje um tempo para o lazer e descanso, todos os dias e todas as semanas, dessa forma não terá que lidar com o estresse de sentir-se como se estivesse fazendo algo ruim quando dedica tempo a atividades que o reanimam.

REVISE SUA AGENDA COM UMA PESSOA OBJETIVA: Antes de começar cada semana, revise seus compromissos com alguém que lhe conheça e conheça seu estilo de vida, talvez uma pessoa associada ao seu negócio, algum amigo ou membro de sua família. Deixe que outra pessoa faça comentários a partir de seu ponto de vista objetivo. Se parecer que tem compromissos demais, reorganize algumas coisas antes do tempo planejado. Assim poderá assegurar-se de que terá a oportunidade de cumprir seus compromissos e evitar que tenha um ataque de nervos.



Capítulo 9

Busque apoio emocional

Estudos recentes mostram que ter apoio emocional durante os momentos de crise reduz a tensão, a depressão, a fadiga e alivia alguns sintomas físicos do estresse. Os grupos de apoio para autoajuda emocional, tais como o Alcoólicos Anônimos (AA), demonstram que o apoio emocional contribui para que a pessoa aprenda a controlar, saudavelmente, o estresse, sem a necessidade de recair no uso de drogas (por exemplo, o álcool) que alterem seu estado de ânimo.

Se você faz uso de apoio emocional, perceberá que suas reações ao estresse são naturais. Quando você está perto de outras pessoas que se preocupam com aquilo que está sentindo e que, talvez, possuam os mesmos sentimentos e experiências similares às suas, descobre novas forças e uma grande capacidade para se superar.

Eis aqui algumas formas de buscar e receber apoio emocional.

ENCONTRE-SE COM SEUS AMIGOS: As amizades são uma grande fonte de apoio emocional, se você permitir que elas o sejam. Em algumas situações de crise ou tensão, os amigos não sabem o que dizer ou não sabem se você os aceitará bem. Deixe-lhes saber que, mesmo quando não puderem mudar suas circunstâncias estressantes, seu apoio emocional será bem recebido. Diga o que sente, para que eles saibam por onde começar. Se, ao se esforçarem por ajudá-lo, fizerem algo que não for do seu agrado, seja condescendente.

Mostre-lhes que aprecia suas intenções e talvez dessa forma possa encaminhá-los a outras maneiras de apoiá-lo.

APROXIME-SE DE SUA FAMÍLIA: Durante os momentos de estresse, as famílias tendem a se unir ou a se desintegrar. Tenha cuidado para não descarregar sua hostilidade em sua família, quando se sentir oprimido pelo estresse. Em lugar disso, faça um esforço consciente para falar com amabilidade com as demais pessoas. Peça que lhe deem um abraço ou faça algum tipo de contato com sua família, de maneira que eles lhe deem o apoio que necessita.

PROCURE UM CONSELHEIRO PROFISSIONAL: Se o estresse for tão intenso a ponto de sua vida tornar-se insuportável, pondere sobre visitar um terapeuta profissional. A experiência dessa pessoa em ajudar outras a reduzir suas tensões interiores poderá beneficiar você também. Independente da crise externa que enfrente, um conselheiro profissional pode guiá-lo a outras formas de lidar com seu problema que talvez você não tenha tentado. Um bom conselheiro também lhe ajudará a descobrir se existem fatores fisiológicos que contribuem para dificultar seu controle sobre o estresse.

UNA-SE A UM GRUPO DE APOIO: Os grupos de apoio focam em problemas ou assuntos particulares. Para localizar um grupo de apoio que se relacione com suas necessidades particulares, entre em contato com sua igreja local, um centro médico, os escritórios de aconselhamento ou agências governamentais. Eles poderão ajudá-lo a encontrar um grupo que satisfaça as suas necessidades. Se não conseguir encontrá-lo, avalie a possibilidade de iniciar um você mesmo, com outras pessoas que enfrentem a mesma situação. Não há necessidade de haver um profissional para dirigir o grupo. O simples fato de se reunir com outras pessoas que buscam encontrar as mesmas soluções pode dar-lhe forças e ânimo, se estiver tratando de um câncer, educando filhos na pré-escola, apesar de ser solteiro, ou lidando com as dificuldades de viver com uma pessoa viciada.

PARTICIPE DOS GRUPOS DE AUTOAJUDA: Há muitos bons grupos de autoajuda, e um número substancial deles se baseia no programa dos Doze Passos, utilizados

pelo Alcoólicos Anônimos. Quando quiser entrar em um grupo de autoajuda, avalie primeiro se ele está de acordo com os princípios sob os quais o programa funciona e se está de acordo com suas crenças e valores. Se você entrar em um grupo baseado em princípios contrários aos seus valores, na melhor das hipóteses se sentirá pressionado a mudar seus valores em lugar de trabalhar os assuntos que o levou a se filiar ao grupo. Esse tipo de pressão gera um estresse adicional.

Uma vez que os grupos de autoajuda se caracterizam pelas personalidades dos indivíduos do grupo, não se dê por vencido ao buscar um grupo com que você concorde só porque outro grupo não lhe agradou. Continue buscando até que encontre um grupo de pessoas em que, facilmente, possa confiar.



Capítulo 10

Administre seu tempo

Todos temos 24 horas por dia. Planejar e estruturar seu tempo com sabedoria pode ajudá-lo efetivamente a lidar com o estresse que surgirá no decorrer do dia.

Faça um cronograma para o uso de seu tempo. Para manter o nível de seu estresse em um ponto controlável, é necessário uma rotina organizada para cada dia, mesmo que não a siga rigorosamente. Um planejamento estruturado o manterá em movimento quando precisar se mover e lhe dará liberdade para descansar, enquanto que o contrário o levará, obrigatoriamente, à exaustão.

- Primeiro, programe o básico: dormir, comer, higiene, exercícios e descanso. Escreva o tempo aproximado para cada atividade em uma semana típica.
- Em seguida, programe, entre seus compromissos, os que realiza de forma regular: trabalho, cursos, igreja, reuniões e demais coisas.
- Programe um tempo para desenvolver as relações importantes em sua vida: separe um tempo diariamente para cada um dos seus filhos, tenha uma conversa íntima com seu cônjuge e visite seus familiares e amigos. Esses períodos programados para melhorar suas relações criam a oportunidade de preencher sua função na vida daqueles que você ama.
-

Programa firmemente um dia de descanso por semana, quando as demandas de trabalho sejam mínimas. Relaxe, jogue, louve e, nesses dias livres, participe de atividades que não sejam opressoras.

BLOQUEIE AS INTERRUPÇÕES: As interrupções são sempre estressantes. Planeje cuidadosamente como evitá-las. Quando estiver focado em uma tarefa, em particular, dentro do seu cronograma, tome as precauções para se assegurar de que terá o menor número de interrupções possíveis. Por exemplo: use uma secretária eletrônica para gravar as chamadas que responderá mais tarde (no momento oportuno para isso). Coloque um aviso de “não incomode”. Atenda as necessidades urgentes antes de começar a trabalhar para evitar que desviem a sua atenção no meio do seu trabalho

ASSUMA O CONTROLE SOBRE COMO UTILIZA O SEU TEMPO: Mantenha um registro da forma como utiliza o seu tempo em uma semana, compare o uso diário de seu tempo com o plano de como gostaria, realmente, de usá-lo. Tome decisões para usar seu tempo de modo que se ajuste a suas prioridades e metas. Se estiver preso a atividades que não deseja, revise seus compromissos para fazer uso de seu tempo da maneira que seja mais realizável para você.

PROGRAME MAIS TEMPO DO QUE ACREDITA QUE NECESSITARÁ: Se você acha que está sempre correndo ou sendo pressionado pelo tempo, programe seus compromissos, adicionando-lhes mais tempo.

ESCREVA SUA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA: Ao focar sua atenção nas coisas mais essenciais que pretende realizar diariamente, será mais fácil para você reorientar sua atenção quando alguma coisa tentar ameaçar seu equilíbrio. Se estiver passando por um tempo incerto de crises, só o fato de ter uma lista clara de metas diárias afastará o desespero que está relacionado com as possíveis dificuldades que possam surgir pela frente.



Capítulo 11

Busque formas saudáveis de expressar a ira reprimida

A ira reprimida pode ser uma poderosa fonte interiorizada de estresse. Há formas saudáveis de pôr fim a sua raiva e aliviar o acúmulo de pressões emocionais. Aqui damos a você algumas ideias:

DIGA A DEUS O TORMENTO EM QUE SE ENCONTRA: Se você é uma daquelas pessoas que acredita que estar com raiva é sinônimo de ser mau, com certeza reprime seus verdadeiros sentimentos de ira. Ou, na melhor das hipóteses, não quer ferir os sentimentos de alguém, ou teme a reação que pode despertar, caso demonstre sua ira. Se você tem receio em dizer ao alvo de sua ira como se sente e porque, trate de dizê-lo a Deus.

Vá a algum lugar em que ninguém possa escutá-lo. Depois dirija-se a Deus e conte-lhe (em voz alta, se quiser) exatamente o que sente. Descreva os incidentes que lhe causaram raiva, o que acredita ser injusto e tudo mais que queira dizer. Também pode falar sobre seus sentimentos de raiva contra o próprio Deus, se assim o desejar. Muitas pessoas suprimem seu sentimento de ira contra Deus porque acreditam que é incorreto irar-se contra Ele. Entretanto, se você está irritado com Deus, mesmo acreditando que não deveria estar, precisa se livrar dessa ira reprimida.

Confie que Deus é suficientemente grande para lidar com os sentimentos que você possui. Expresse a ira que sente. Depois, se acreditar que há algo de errado em ter manifestado os seus verdadeiros sentimentos, peça perdão a Deus. Quando tiver esvaziado sua adega de ira, peça a Deus ajuda para resolver qualquer outro assunto oculto e para que você encontre formas saudáveis de livrar-se da ira reprimida.

EXTRAVASE EM ALGO: Algumas vezes, você se sente melhor quando pode expressar fisicamente sua ira. Assegure-se que o que vai golpear não seja algo (ou alguém) que possa ferir. Extravase sua ira em uma almofada ou um *punching bag* (saco de pancadas). Corte lenha, jogue dardos, bata com a raquete em uma bola de tênis. A ira cria tensão física real. Desfazer-se da tensão física com uma atividade também física o ajudará a libertar-se, ao mesmo tempo, do sentimento de ira.

ESCREVA UMA CARTA QUE EXPRESSE SUA IRA: Se existem assuntos que lhe causam ira, expresse-os com palavras. Se está com raiva por algo que afeta a sua comunidade, escreva uma carta ao editor do jornal local. Diga-lhe que está irado; descreva o que lhe aborrece e o fez ficar irado, e o que acredita que deve ser feito para corrigir a situação. O processo de materializar sua ira em palavras é saudável, sempre e todas as vezes que estiver tomando uma atitude de usar sua ira construtivamente.

ASSUMA A RESPONSABILIDADE POR SEUS SENTIMENTOS: Os conselheiros e profissionais de cuidados com a saúde concordam que ter um maior senso de controle sobre a sua vida reduz o estresse. Se você acredita que outras pessoas têm poder para controlar suas emoções, você cede o controle de sua resposta. Tais pessoas, ao usarem afirmações como “eu não sou o responsável” ou “eu não tive culpa”, reproduzem que você se responsabiliza pela sua ira em lugar de culpar os outros pela forma como se sente. Na realidade, os outros não têm o poder para fazer com que “você fique com raiva”, mas mesmo assim são injustos de alguma forma. Ao aceitar a responsabilidade de seus sentimentos, você ganha um senso de controle sobre sua vida e reduz o estresse.



Capítulo 12

Adquira um animal de estimação

Qualquer um que já tenha experimentado o amor de um fiel mascote pode, facilmente, entender que ter um animal de estimação adequado pode reduzir o estresse. Alguns estudos confirmam que quando uma pessoa domestica algum animal, isso provoca nela efeitos calmantes que podem ser medidos. Diminuem os níveis de pressão sanguínea e taquicardia. Os pacientes cardíacos que têm mascotes demonstram viver mais tempo do que aqueles que não os têm. Os mascotes os fazem rir. Dão e recebem amor sem nunca terem argumentos contra você. A companhia de um animal de estimação pode aliviar a sua solidão e dar-lhe algo com o que se ocupar. Além disso, um mascote sempre fica contente em lhe ver e aprecia sua companhia sem exigir que você represente um papel ou finja.

Eis aqui algumas ideias de vários animais de estimação e de como eles podem ajudá-lo a reduzir seu estresse.

PEIXES: Observar os graciosos movimentos dos peixes e de outras criaturas marinhas pode acalmar aqueles que estão irritados. Às vezes, os aquários são utilizados em restaurantes elegantes para estabelecer um ambiente de calma, nas salas de espera dos pediatras para distrair o medo das crianças e nos escritórios de aconselhamento para estimular uma atmosfera agradável.

Alguns médicos e terapeutas recomendam que as pessoas que têm trabalhos com alto nível de estresse ponham aquários em seus escritórios.

Refleta sobre adquirir um aquário cheio de peixes tropicais coloridos para colocá-lo em um lugar estressante.

GATOS E GATINHOS: Quem pode resistir a um gatinho brincalhão? Um gatinho não tem noção do quão importante é o relatório do trabalho que está preparando ou se tem uma prova final na manhã do dia seguinte. Um gatinho vive para desfrutar a alegria do momento. Com frequência, ele pode motivá-lo a deixar de lado suas pressões para dedicar-se, por um momento, a uma diversão espontânea. Se você não quer adquirir um gatinho, trate de visitar uma loja de mascotes para ao menos brincar com eles.

Um gato pode lhe oferecer efeitos calmantes só por estar perto de você com seu jeito de ser delicado e gentil. O suave calor de um gato aninhado em seu colo ou em seus pés, convida-o a momentos de relaxamento. Seu delicado ronronar acalma muito mais que o tique-taque do relógio. Além de tudo isso, os gatos são muito independentes e requerem muito pouca atenção diária.

CACHORROS E CACHORRINHOS: Os cachorrinhos não sabem fazer outra coisa mais do que se divertir. Alguns cachorros nos proporcionam horas de relaxamento enquanto brincam com alguma coisa – correndo atrás de uma bola, puxando um pano ou “atrapalhando” o *frisbee* na praia. Você não adquire somente os benefícios emocionais de ter um mascote, mas um cão o lembrará que você precisa fazer exercícios com regularidade. Ter um cachorro que requer caminhadas diárias em intervalos regulares servirá como uma boa desculpa para afastá-lo de outras tarefas estressantes.



Capítulo 13

Reduza suas dívidas

Uma das fontes mais comuns de estresse é a preocupação financeira. Quando se adquire o hábito de viver com dívidas, se está fazendo um convite aberto ao estresse. Ser capaz de se adaptar às mudanças financeiras imprevistas reduz o nível de estresse que, de outra maneira, seria enfrentado ao contrair dívidas. Se você se mantiver livre das dívidas e houver uma depressão econômica ou você perder o emprego, os efeitos serão mínimos, se comparados com as possíveis consequências de alguém endividado. Se sua família tem dívidas, qualquer recaída financeira representaria uma perda significativa de coisas que você depende. A família que vive livre de dívidas nunca enfrenta esse tipo de medo relacionado com as perdas ou a má reputação associada a um baixo nível de crédito.

Os conselheiros matrimoniais advertem que os problemas financeiros têm um grande peso nas dificuldades conjugais. Se você e seu cônjuge têm o hábito de gastar mais do que têm ou discutir com frequência sobre questões que envolvem dinheiro, esses problemas podem ser resolvidos com facilidade, se vocês elaborarem, juntos, um plano financeiro em que aprendam a viver com o que têm.

Estas são algumas ideias que talvez o ajudem a reduzir suas dívidas.

BUSQUE AJUDA: Leia livros que lhe ensinem como mudar seus hábitos financeiros e como se transformar em uma pessoa livre de dívidas.

Faça um curso de administração financeira e ponha em prática tudo o que aprender.

Consulte um assessor financeiro ou de crédito.

IDENTIFIQUE SUAS METAS: Estabeleça uma meta para eliminar uma dívida em uma determinada data. Ao saldar essa dívida, acrescente o mesmo valor em dinheiro que pagava por essa dívida ao valor regular que esteja pagando por outra dívida.

Torne visível seu progresso criando diagramas que mostrem os passos que está dando para saldar uma dívida específica.

PLANEJE OS PAGAMENTOS: Use qualquer renda extra (tal como um aumento ou um bônus) para reduzir suas dívidas. Aplique, mesmo que seja uma pequena quantia, em uma dívida específica.

Use as suas economias para pagar as dívidas. Você se livrará da taxa alta de juros (que está pagando por seu crédito). Também tente manter em sua poupança o suficiente para servir de incentivo. Em todo caso, se acreditar ser necessário, sempre poderá pedir um adiantamento em dinheiro e, ao mesmo tempo, poupar o valor relacionado aos juros.

Organize-se para fazer pagamentos diretamente de sua conta corrente ou do seu salário a seus credores.

Parcele suas dívidas com cartões de créditos que tiverem juros baixos e aplique os juros da poupança na redução da dívida.

Estabilize suas dívidas com um empréstimo a juros baixos.

AUMENTE OS PAGAMENTOS: Faça um refinanciamento para reduzir os juros da hipoteca de sua casa e de outros empréstimos consideráveis.

Pague sua hipoteca em pagamentos contínuos de baixo valor (quinzenalmente, em lugar de mensalmente, 30% do salário-mínimo extra por mês, ou um pagamento extraordinário, aplicado à redução do saldo total a cada ano). Você pode poupar um valor impressionante da sua hipoteca ao longo da vida.

ADIE AS COMPRAS: Adie a compra de um novo carro por um ano a mais que o habitual. Faça a manutenção e reparos necessários. Use a diferença entre os

custos com os reparos e o pagamento anterior da prestação do carro para reduzir as dívidas.



Capítulo 14

Expresse seus sentimentos com palavras

William Shakespeare, em sua obra *Macbeth*, escreveu: “Dai palavras à dor. Quando a tristeza perde a fala, sibila ao coração, provocando de pronto uma explosão.”

A comunicação com outro ser humano é uma das formas mais conhecidas para atenuar o estresse. As palavras ajudam a evadir-se dos sentimentos, da solidão e do desespero. Saber que alguém se importa com você e que esse alguém entende o que você está passando, pode dar-lhe forças para seguir em frente, apesar de qualquer adversidade.

O isolamento em situações desanimadoras aumenta o peso da tensão. Essa é a razão pela qual estar em confinamento solitário é uma condição muito estressante. Ao longo da história, os prisioneiros de guerra criaram elaborados códigos de comunicação, porque manter contato com outras pessoas em tempo de crise controla o estresse. Os sentimentos que você sofre sozinho, que ninguém entende, que não arrisca confiar a ninguém, fazem com que as situações estressantes pesem ainda mais.

Eis aqui algumas maneiras possíveis de você expressar seus sentimentos.

EXPRESSE SEUS SENTIMENTOS COM PALAVRAS: Use alguns meios de expressão criativos para formular seus sentimentos em palavras. Talvez queira registrar em um diário o que ocorreu e o que isso significa para você. Ou melhor,

descreva seus sentimentos, alguma perda, sua fonte de força ou esperança. Escreva poesias, canções, contos ou coisas afins, para que possa dar a seus problemas e tristezas uma forma compreensível. Escreva cartas a pessoas com as quais deseje conversar. É possível que decida por não enviar a carta, mas o processo de se libertar do que estava pensando e sentindo pode aliviar suas confusas emoções e pensamentos rebelados.

FALE COM PESSOAS QUE SAIBAM OUVIR: Quando alguém o escuta, o interesse e a atenção demonstrados imprimem mais legitimidade aos seus sentimentos e preocupações. Quando alguém o escuta você sabe que não está sozinho.

CONVERSE COM ALQUÉM QUE ESTEJA PASSANDO POR CIRCUNSTÂNCIAS SIMILARES DE ESTRESSE: Se sua força primária de estresse vier de um fator estressante identificado, fale com outras pessoas que estão passando ou que passaram por condições similares.



Capítulo 15

Promova um ambiente tranquilo em casa

Quando estabelecer uma residência, tenha disposição para criar um lugar onde você possa escapar do estresse do mundo exterior. Eis aqui algumas ideias para fazer de sua casa um lugar menos propenso ao estresse e, quem sabe, até aprazível.

FAÇA UM PLANEJAMENTO ORDENADO: Assegure-se que o projeto de sua casa acomode as atividades importantes para o desenvolvimento de cada membro da sua família. Por exemplo: se você tem filhos pequenos, tome precauções de segurança, tais como lacrar as tomadas elétricas e guardar as substâncias tóxicas em um lugar seguro. Desse modo, reduzirá o estresse das contínuas preocupações a respeito das medidas de segurança. Se tem filhos em idade escolar, crie um lugar com luz adequada e com os materiais necessários. Assim, reduzirá o estresse de ter que estar constantemente respondendo a necessidades não previstas, como proporcionar lápis ou um dicionário durante o período de estudo deles.

Se há membros de sua família com diferentes gostos quanto a entretenimentos, construa aposentos separados que permitam a cada um desfrutar, ocasionalmente, de suas preferências. Em lugar de ter que decidir se vão jogar videogame, assistir ao futebol ou ler em paz, prepare um monitor para o videogame em um aposento, uma televisão em outro e uma iluminação boa para leitura em um lugar afastado e tranquilo da casa.

CONSTRUA UM REFÚGIO AFASTADO DO MUNDO: Não permita que o clamor do mundo invada sua casa. Você tem a possibilidade de adiar as chamadas, desligar o telefone e a televisão ou fazer inúmeras coisas que permitirão que você descanse dos ruídos do mundo.

PRESERVE OS MOMENTOS VALIOSOS DE SUA CASA: A hora das refeições familiares pode ser de descontração e prazer, mas você tem que planejá-la para que seja assim. Faça com que todos os membros da família saibam quando e a que horas são aguardados para comer. Se ambos os cônjuges trabalham fora de casa, devem dividir o trabalho de preparação das refeições familiares. Incremente suas refeições com flores frescas e música.

Leia histórias para dormir para seus filhos ou para seu cônjuge. Ler acompanhado é uma forma de se divertir juntos e relaxar antes de dormir. Todas as crianças gostam de histórias, particularmente quando são lidas em voz alta por algum dos seus amados pais. Mesmo os adultos gostam quando escutam a leitura de uma história em voz alta (considere o mercado de audiolivros).

MANTENHA O TRABALHO EM UM LUGAR ESPECÍFICO: Se puder, mantenha seu trabalho e sua casa separados. Se seu escritório fica em sua casa ou se tiver que levar trabalho para casa, limite as coisas do escritório a um lugar ou cômodo específico. Quando não estiver trabalhando, feche a porta deste cômodo.

ESTABELEÇA ROTINAS FAMILIARES: As rotinas dão um sentido de ordem e nos ajudam a ter um sentimento de normalidade. Mantenha rotinas regulares para comer, dormir, tomar banho, se arrumar e realizar outras tarefas diárias.

REALIZE REGULARMENTE REUNIÕES FAMILIARES: Use esse tempo programado para tomar decisões, resolver problemas, fazer planos para o futuro, coordenar horários, comunicar informações e ficar a par das atividades e emoções significativas na vida dos membros da família.



Capítulo 16

Vá pescar

A pesca tem sido continuamente apreciada como uma forma de relaxamento. Neste mundo ocidental orientado por metas, parece que há poucas desculpas razoáveis para se sentar, em algum lugar, e não fazer nada. A pesca lhe dá a desculpa que precisa. Quando você vai pescar, foca em uma meta (conseguir pegar um peixe), que requer que você consiga se manter quieto, apreciando a natureza e esperando tranquilamente.

DESCANSE: Se já faz um bom tempo que não lança um anzol, avalie, seriamente, uma saída para pescar. Pense em sentar em um banquinho perto de um lago tranquilo ou parar no pier em frente ao mar, pegar um bote com remos e afastar-se da praia, ou entrar no rio, passar o fim de semana em um agitado centro comercial de pesca, ou fazer um buraco no gelo, ou tirar uma semana livre para pescar em um lugar deserto. Apenas tente não levar na viagem seu telefone celular.

Isso é tudo que você precisa fazer.

PREPARE-SE: Prepare ou compre os equipamentos de pesca (alguns estabelecimentos perto de lagos ou praias os alugam). Decida onde é possível pescar em sua região ou onde quer ir em busca de um lugar para pescar.

Busque o serviço de pesca e fauna (aqui no Brasil, o Ministério da Pesca e Aquicultura) para obter a licença necessária para pescar.

Escolha um acompanhante (ou mais de um). Ou, se preferir, vá sozinho.

VÁ: Planeje seu horário de saída. Ponha uma placa dizendo: “fui pescar”, e vá.



Capítulo 17

Faça uma massagem

As massagens são uma forma efetiva de lidar com os efeitos do estresse. Aqui oferecemos algumas ideias que você deve se lembrar quando receber uma massagem.

PARA UMA MASSAGEM RELAXANTE: Se você deseja aliviar o estresse com uma boa massagem, isso é algo que não deve ser feito de maneira apressada. Uma massagem de corpo inteiro deve levar cerca de uma hora.

Isto é o que se deve esperar de um massagista profissional. Já que a roupa impõe limitações, será solicitado que você se dispa e lhe será dado um lençol para que se cubra. Em seguida, você se deitará em uma mesa de massagem. Um terapeuta especializado em massagens terá o cuidado de respeitar seu recato e jamais deverá tocar seus seios ou genitais. Talvez você sinta-se melhor com um terapeuta do mesmo sexo.

Frequentemente, ter um ambiente com meia-luz e ouvir música suave ajuda a relaxar quando se recebe uma massagem.

PARA UMA MASSAGEM CERTIFICADA: A Sociedade Brasileira de Medicina Alternativa, por exemplo, certifica massoterapeutas. Peça para ver o registro de qualquer um que diga ter recebido certificação como massoterapeuta.

Assegure-se que o terapeuta esteja a par de qualquer dor física que sofra ou de lesões anteriores. O terapeuta deve entrevistá-lo antes de sua primeira visita para obter essas informações. Se não o fizer, informe a ele. Lembre-se, também, que há diferentes escolas de massagem. Algumas técnicas são

bastante suaves, enquanto outras incorporam massagens profundas que podem ser ligeiramente dolorosas, se o terapeuta massagear músculos tensos. Caso sinta dor, diga ao terapeuta e peça-lhe que se ajuste às suas necessidades e preferências.

Você pode encontrar um terapeuta certificado em massoterapia em sua região obtendo referências de seu médico local ou fisioterapeuta, ou contatando a Associação Nacional dos Terapeutas, da Sociedade Brasileira de Medicina Alternativa. Muitos consultórios de fisioterapia têm massoterapeutas certificados disponíveis no local. Muitos massoterapeutas anunciam nos jornais das grandes cidades. Regularmente, seus anúncios informam “massagem não sexual”, para distinguir-se daqueles serviços de estabelecimentos com pouca reputação.

Algumas escolas da comunidade oferecem cursos de massagem para casais. Informe-se em sua região a respeito desses cursos.

PARA UMA AUTOMASSAGEM: Você pode relaxar a tensão acumulada em seus músculos massageando-lhes, esfregando ou apertando suavemente a área de tensão com as palmas das suas mãos.

Para estimular o fluxo de sangue até o couro cabeludo e aliviar a tensão, pegue um punhado de cabelo em cada mão, estique-os suavemente por alguns segundos, depois solte-os e relaxe.

A tensão das dores de cabeça (que são causadas pela contração muscular na cabeça e no pescoço) podem ser atenuadas com massagem nas têmporas, couro cabeludo, pescoço e frente. Antes de começar sua massagem de face e cabeça, cubra sua frente ou nuca com um pano frio ou quente. Isso o ajudará a relaxar os músculos antes de começar a se massagear. Use seus dedos para fazer uma massagem suave nas áreas em torno e abaixo dos seus olhos, na nuca e no couro cabeludo.



Capítulo 18

Cuide de seus pés

Seus pés, rotineiramente, carregam uma quantidade enorme de estresse e o fazem muito bem. Cuidar deles com delicadeza pode relaxá-los surpreendentemente e reduzir a tensão muscular. Aqui apresentamos algumas ideias de como cuidar de seus pés para reduzir a tensão.

USE SAPATOS APROPRIADOS: Use sapatos apropriados para a atividade que desenvolve. Se fica em pé a maior parte do dia, evite usar sapatos muito altos e assegure-se de que seus pés tenham apoio suficiente. A ampla variedade de sapatos e calçados no mercado supre a maioria das necessidades de qualquer ocupação ou atividade esportiva. Consulte seu podólogo ou uma loja de calçados esportivos para que lhe recomendem que tipo de sapato é melhor para você.

Assegure-se sempre que esteja usando o número correto de sapato. Um calçado errado pode causar atrito, bolhas e criar espasmos musculares nos pés.

FAÇA MASSAGEM NOS PÉS: Uma boa massagem pode aliviar a ardência, promover a circulação sanguínea, reduzir a irritação e acelerar a recuperação dos pés machucados. Sugerimos aqui algumas ideias para que faça em casa uma boa massagem em seus pés:

- Mergulhe os pés em água morna ou quente, usando uma solução para banho que pode ser comprada em qualquer farmácia ou seção

de saúde e beleza de um supermercado. Talvez você possa comprar um dispositivo especial para massagem que se usa na água: ele mantém a água quente e emite vibrações aos seus pés enquanto você relaxa. É um maravilhoso acréscimo à rotina diária de qualquer pessoa que passa muito tempo caminhando ou parada.

- Peça a alguém que seque os seus pés com uma toalha e que siga este procedimento: friccione suavemente os músculos da planta do pé, pressione os músculos com movimentos circulares com os polegares. Estique o pé, mova os dedos, flexione o pé e massageie o tendão de Aquiles na parte atrás do tornozelo. Estique suavemente cada dedo e faça movimentos circulares neles várias vezes.
- Massageie os pés e as panturrilhas com cremes ou loções para o corpo.
- Mantenha seus pés para cima e descanse por vinte minutos.

VÁ À PEDICURE: A maioria dos salões de beleza oferecem serviço de pedicure. Um cuidado completo dos pés deve incluir massagem nos pés e nas panturrilhas, o que lhe ajudará a relaxar.

CONSULTE SEU MÉDICO: Se você tem uma dor recorrente em seus pés, consulte seu médico.



Capítulo 19

Aproveite o trajeto de casa ao trabalho ou à escola

O trajeto para o trabalho ou para a escola pode converter-se em uma fonte recorrente de estresse, particularmente se for necessário enfrentar o trânsito. A seguir, apresentamos algumas ideias para que transforme esse tempo de locomoção em algo menos estressante.

AJUSTE O TEMPO: Programe mais tempo do que o necessário para ir e vir a seu lugar de destino.

Se dirigir no trânsito pesado lhe gera estresse, considere a possibilidade de ajustar seu horário de trabalho de modo que possa dirigir em um horário em que o trânsito não esteja muito pesado.

APRENDA ALGO: Use o tempo do percurso para aprender algo novo. Muitos programas excelentes de treinamento e educação estão disponíveis em CD. Se você estiver dirigindo e puder ouvir CDs em seu carro, use o tempo de locomoção para o seu trabalho para aprender um idioma estrangeiro, ou para aumentar seu vocabulário, ou motivar grandes realizações, aumentar seus conhecimentos sobre o seu negócio, aprender a ser um pai melhor, para melhorar suas habilidades administrativas, ou estudar outras coisas incontáveis. Esses programas de educação estão disponíveis nas livrarias, na

televisão, em bibliotecas, ou, ainda, a partir de catálogos por correio. Você pode adquirir alguns audiolivros.

ESCUTE MÚSICA: Mantenha uma seleção de CDs de música em seu carro. Escolha músicas de que goste e inclua algumas que sabe que lhe acalmarão.

ESCAPE: Use o tempo de locomoção para escutar os últimos livros de ficção em CDs. Ouvir livros de ficção é uma boa válvula de escape. Se você tem dificuldades para mudar de ambiente e pôr de lado o trabalho, focar sua atenção em uma história pode tirar sua mente do trabalho enquanto seu corpo se dirige para casa.

DEIXE QUE OUTRA PESSOA DIRIJA: Se dirigir lhe provoca estresse, leve em conta utilizar o transporte público ou viajar com mais alguém. Se utilizar o transporte público, concentre-se, em seu tempo livre, em algo que não seja seu trabalho. Talvez possa ler um romance ou praticar alguns passatempos relaxantes, como tricô ou palavras cruzadas.



Capítulo 20

Tome uma bebida quente relaxante

Você pode desfrutar de muitas bebidas quentes que lhe ajudarão a relaxar em vez de lhe estimular a energia. Uma vez que a cafeína e o álcool atuam como estimulantes artificiais e depressivos, limite ou evite tomar bebidas com qualquer uma dessas substâncias. O álcool, em particular, promete um alívio do estresse a curto prazo.

Leve em conta as bebidas calmantes que não trazem perigo para a saúde.

CHÁ DE ERVAS: A variedade de chá de ervas no mercado oferece uma gama de sabores e, seguramente, você encontrará algum que lhe agrade. Você pode comprar chás de ervas na maioria dos supermercados e lojas de alimentos naturais. O chá de ervas é uma mistura de ervas naturais, temperos e sabores de frutas. Alguns dos sabores mais populares são: hortelã (as crianças adoram se você lhes der caramelos para adoçá-lo), camomila, maçã com canela, folhas de laranja ou limão e frutas vermelhas. Possivelmente, na primeira vez, você queira comprar um pacote sortido para, assim, poder decidir qual sabor mais gosta.

LEITE MORNHO: O leite morno antes de dormir tem uma conhecida reputação de induzir ao sono e acelerar o relaxamento. Uma das razões é porque ao esquentar o leite, libera-se o triptofano, um aminoácido que atua como um suave tranquilizante natural. Você pode esquentar o leite em uma panela

direto ao fogo, em banho-maria ou no forno de micro-ondas. Você também pode adicionar algumas gotas de baunilha para adoçar e dar um aroma agradável.

CHOCOLATE COM LEITE QUENTE: O chocolate quente é uma das bebidas favoritas no inverno. Você pode esquentar o leite e o chocolate em pó ou xarope no fogão, ou talvez prefira utilizar o pó composto, pronto para usar, adicionando água quente. Há uma variedade dessas bebidas no mercado como adoçante, envelopes individuais, que podem ser o suficiente, e até mesmo aqueles com pequenos *marshmallows*.

Uma boa ideia para o Natal é pôr, em cima do chocolate quente, creme *chantilly* e açúcar granulado nas cores vermelho e verde e servir com raspas de caramelo. As raspas de caramelo ao derreter dão um sabor especial de chocolate com menta.

O chocolate contém cafeína. Tome-o com moderação.

SUCO DE MAÇÃ QUENTE: O suco de maçã misturado com canela em pó. Você também pode fazer o suco usando cravo-da-índia e canela, que devem ser coados em sacos de pano ou filtros de chá, misturados com o suco de maçã, para que as especiarias deem sabor ao suco.



Capítulo 21

Jogue videogame

Muitas pessoas reconhecem o efeito terapêutico dos jogos de *videogame*. Apesar desse passatempo parecer ser mais popular entre os jovens, muitos adultos têm descoberto que assumir o *joystick* o ajuda a relaxar. Você deve ter notado o quão absolutamente ficam concentrados os jogadores enquanto participam de um *game*. Alguns pais se queixam de que seus filhos parecem estar hipnotizados e de que nada que está ao redor deles é capaz de distrai-los. Esse efeito hipnótico pode ser justamente o que você está buscando para se livrar do estresse que gostaria de manter distante para que não o distraia. Por que não experimentar esse tipo de jogo?

Há muitas variedades de jogos de *videogame*. Há jogos de quebra-cabeças, tais como *Tetris* e *Sudoku*. Há jogos de lutas, como *Street Fighter* e *Marvel vs Capcom 3*. Há jogos de ação, como *Transformers*, *Avatar* e *Sonic Hedgehog*. E também os jogos de estratégia, como *Civilization Revolution* e *Dinasty Warriors*.

Aqui lhe damos algumas ideias sobre distintos tipos de jogos de *videogame* e de como começar a usá-los.

CONSOLES PARA JOGOS EM CASA: Os consoles de jogos eletrônicos incluem Nintendo Wii, PlayStation e Xbox. Cada console usa jogos especialmente projetados para o mesmo, e que não são intercambiáveis. Você pode alugar os jogos em locadoras de vídeo e levá-los para casa. Você também pode comprar consoles de jogos para usar em casa (e esperar que seu filhos estejam na escola para jogar). A maioria das crianças é hábil nos jogos de *videogame* e

gosta de mostrar suas habilidades para seus pais e ensinar certas habilidades básicas aos novos jogadores.

LOCADORAS DE VIDEOGAMES: A maioria das locadoras de vídeo também alugam vários títulos de *videogame*. Podem ser encontradas na maior parte dos centros comerciais. Existem, inclusive, lojas especializadas na locação de *games* de todas as plataformas.

LOJAS DE INFORMÁTICA: A maioria das lojas de informática tem seção de jogos. Em algumas dessas lojas pode-se utilizar os consoles de jogos para que os possíveis compradores possam testar suas habilidades. Os vendedores de tais lojas podem lhe explicar o funcionamento de vários jogos e ajudá-lo a jogar ou a escolher os jogos que melhor lhe atendam.

VIDEOGAMES PORTÁTEIS: Alguns fabricantes lançaram versões portáteis de seus consoles, como o Nintendo DS e o PlayStation Portable (PSP). São similares aos consoles padrão e fáceis de transportar, pois podem ser levados em bolsas, mochilas ou até mesmo no bolso da calça. É uma excelente forma de aliviar rapidamente o estresse, onde quer que você se encontre.



Capítulo 22

Vá a um balneário

Você pode escolher entre vários tipos de balneário. Todos foram projetados para ajudá-lo a relaxar e a reduzir o estresse. Só porque você não tem uma banheira de hidromassagem não significa que não possa ter os benefícios de um balneário. Considere as seguintes opções.

Um clube — Você pode combinar os efeitos de redução do estresse provenientes da atividade física com o relaxamento do balneário ou piscina ao se inscrever em um clube. Uma das vantagens dessa opção é que não precisa incorporar ao seu planejamento a responsabilidade da manutenção de uma piscina.

INSIRA UM ACESSÓRIO DE HIDROMASSAGEM EM SUA BANHEIRA: Há alguns produtos que podem ser adicionados às banheiras comuns para criar a sensação de uma hidromassagem. Dessa forma, você pode converter qualquer banheira em um banho de espumas redutor de estresse.

CHUVEIROS DE MÃO PARA MASSAGEM: Esse chuveiro de mão para massagem é uma válvula de controle da pressão da água e da ação hidropulsante, que converte seu chuveiro em um massagador relaxante. São fáceis de colocar em qualquer chuveiro padrão e estão disponíveis na maioria das lojas especializadas ou lojas de materiais de construção. Funcionam da mesma forma que os “chuveirinhos” com mangueiras, que acompanham todas as duchas em nosso país.

BANHEIRA DE OFURÔ: Uma banheira ou tina quente de ofurô fornece um lugar para relaxar, tanto física quanto mentalmente. Os vendedores desses produtos oferecem uma ampla variedade de tamanhos, formas e preços.

BANHEIRA DE HIDROMASSAGEM: Se você está em um processo de reforma ou construção de sua casa, deve pensar na possibilidade de instalar uma banheira de hidromassagem, que é o dobro do preço da banheira normal. Essas banheiras são maiores e têm canos para deixar sair jatos d'água. Você pode usar a banheira com os jatos d'água ou sem eles.



Capítulo 23

Ria

O riso é uma forma prazerosa de se livrar da tensão. Possivelmente, você já tenha escutado que rir é o melhor remédio. Esse ditado baseia-se em fatos concretos. As pesquisas médicas demonstram que o riso, efetivamente, tem efeitos terapêuticos no corpo. Acelera a velocidade de seu coração, libera endorfina no seu sistema (que atua como um calmante natural à dor) e ajuda a se livrar do estresse. Faça um favor a você mesmo. Dê a si próprio uma dose saudável de riso.

Mesmo em meio a momentos difíceis da vida, sempre existe um lugar para um pouco de riso. O riso pode aliviar a tensão que parece opressiva, de modo que possa lidar com as dificuldades em doses controláveis. Você pode fazer escolhas que lhe deem a oportunidade de rir, ainda que em circunstâncias de estresse. Faça um esforço consciente para buscar aquilo que for engraçado e experimentar coisas que são divertidas. Mesmo que o riso seja só por um momento, pode ser tremendamente renovador.

Eis aqui algumas maneiras para que você possa rir.

PENSE EM COISAS QUE LHE PROVOQUEM O RISO: Pense em momentos engraçados, nas piadas dos filhos, nos momentos em que riu com entusiasmo, momentos constrangedores etc.

FAÇA ALGO DIVERTIDO, SEM UM MOTIVO ESPECÍFICO: Escolha uma atividade que considere divertida, algo como ir a um parque de diversões ou esqui na água. Saia e faça algo.

Alugue um vídeo de comédia — a seção de comédias na locadora de seu bairro oferece muitas opções para fazê-lo rir. Há comediantes muito divertidos que, talvez, agradem também a seus filhos.

VEJA UMA SÉRIE DE CLÁSSICOS DAS COMÉDIAS: Como os filmes de “Os três patetas”, “O gordo e o magro”, “Charles Chaplin” ou outras comédias clássicas que são muito engraçadas. E também consulte a programação da televisão sobre esse tipo de séries.

LEIA UM LIVRO ENGRAÇADO: Consiga um livro na seção de comédia ou humor em sua biblioteca local e o leia em voz alta para alguém. Rir acompanhado pode reduzir o estresse em uma relação mais que qualquer outra coisa. Muitas coleções de histórias em quadrinhos cômicas são irresistivelmente engraçadas. A revista “Seleções” oferece em todos os seus números uma seção com as melhores piadas enviadas, o que é uma boa fonte para risadas.

FAÇA CÓCEGAS EM ALGUÉM QUE AMA: Existe uma grande probabilidade de que você também consiga algo de quem você ama com essas cócegas.

TENTE NÃO RIR: O riso é uma dessas coisas que a gente parece liberar mesmo quando não queremos. Anuncie que ninguém poderá rir por trinta minutos. Por alguma razão, todo mundo tenta ser comediante quando lhe dizem que não deve rir. Para incrementar as possibilidades, faça um jogo com isso. Convide um amigo ou uma criança para tentar fazê-lo rir enquanto você tenta não rir.



Capítulo 24

Medite sobre as coisas que não mudam

O estresse está sempre associado às mudanças que nos afetam. Quando as mudanças são consideradas ameaças, o seu nível de estresse aumenta. A vida está, constantemente, mudando de uma maneira que, a maior parte das vezes, está fora do nosso controle. Qualquer coisa que possa fazer para aumentar o sentimento de segurança frente à incerteza o ajudará a lidar com o estresse normal da vida. Pensar em coisas inmutáveis nos ajuda a lidar com as mutáveis. Eis aqui algumas coisas em que pode pensar.

A NATUREZA IMUTÁVEL DE DEUS: A Bíblia diz que Deus não muda. Deus é confiável e previsível, sólido como uma rocha em meio à areia movediça da vida. Meditar sobre sua natureza permite aumentar a sensação de segurança última. Uma forte crença em um Deus amoroso e inalterável lhe dá algo firme sobre o qual você pode descansar durante os momentos de incerteza. Você sabe que quem tem o futuro em suas mãos o aliviará de suas preocupações sobre como enfrentar o futuro. Durante os momentos de incerteza lembre-se desses versículos bíblicos que falam da natureza imutável de Deus:

“Embora os montes sejam sacudidos e as colinas sejam removidas, ainda assim a minha fidelidade para com você não será abalada, nem será removida a minha aliança de paz”, diz o Senhor que tem compaixão de você” (Isaías 54:10).

“De fato, eu, o Senhor, não mudo. Por isso, vocês, descendentes de Jacó, não foram destruídos. Desde o tempo dos seus antepassados vocês se desviaram dos meus decretos e não lhes obedeceram. Voltem para mim e eu voltarei para vocês’, diz o Senhor dos exércitos” (Malaquias 3:6,7).

“Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade! Digo a mim mesmo: A minha porção é o Senhor; portanto, nele porei a minha esperança” (Lamentações 3:22-24).

“Jesus Cristo é o mesmo, ontem, hoje e para sempre” (Hebreus 13:8).

Os Aspectos Inalteráveis da Natureza: Independente do estresse e das mudanças pelas quais esteja passando, a vida continua. A Terra segue girando, dando voltas em torno do Sol. O Sol nasce e se põe. As ondas quebram no litoral. As estações seguem, sequencialmente, umas às outras: primavera, verão, outono e inverno. Os pássaros migram. O salmão ainda continua nadando contra a correnteza do seu tempo. Focar no que permanece igual, talvez, o ajude a atravessar as mudanças da vida.



Capítulo 25

Reduza a sobrecarga das atividades domésticas

Era costume que o lar fosse visto como um lugar de refúgio afastado do mundo estressante, um lugar em que confortáveis rotinas faziam a vida mais tranquila e segura. A imagem de uma família reunida em torno da mesa, desfrutando de uma comida caseira, já não é mais a norma. Uma imagem mais atual da vida moderna em casa seria algo parecido com isso: mãe e pai chegam em casa após sair do trabalho e ter pego as crianças na escola ou na creche. No caminho de volta à casa passam por um restaurante e compram uma comida *fast-food* para levar para jantar em casa. Depois de se apressarem para o jantar, é possível que o comam em frente à televisão. Várias atividades competem para ser atendidas.

Um resultado da rápida mudança da definição de funções dentro de nossa cultura é o estresse extra da casa. Além de tentar criar experiências familiares de qualidade em uma quantidade limitada de tempo, os trabalhos que fazem com que uma casa funcione agilmente ficam acumulados. Sempre que ocorre algo inesperado, como uma doença, o estresse na família pode subir a um nível excessivo.

As mudanças funcionais também afetam as expectativas dentro da família, e a mudança de expectativas frequentemente gera conflitos. Uma mulher que se casou esperando que seu marido proveria os meios financeiros para a família (como era antigamente), talvez agora tenha que

trabalhar para resolver as necessidades econômicas. Um esposo que cresceu esperando que sua esposa centralizasse suas energias somente em administrar sua casa, possivelmente terá que se ajustar à realidade de que sua esposa optou por investir em uma carreira, ou que tenha de trabalhar para suprir o orçamento familiar. Pais solteiros que nunca esperaram educar os filhos por conta própria terão que enfrentar sozinhos todas as responsabilidades e também administrar a casa.

Esse tipo de mudança nas funções requer que se renegocie as relações familiares em bases contínuas e que se lide com suas reações emocionais diante da vida que, talvez, seja muito diferente do que se imaginava que viveriam. Essas mudanças podem significar que cada um deve ajustar suas expectativas e habilidades para cumprir com os desafios das múltiplas funções. Essas mudanças também significam que, com frequência, haverá um grande nível de estresse associado ao fato de se estar em casa.

Eis aqui algumas ideias que o ajudarão a lidar com as múltiplas funções e encargos em casa.

ESCLAREÇA AS EXPECTATIVAS COM OS MEMBROS DA FAMÍLIA: Discuta e decida quem será o responsável por certas tarefas que farão a casa funcionar. Tenha cuidado em medir as responsabilidades de acordo com a idade e destreza de cada indivíduo. Visto que essas expectativas foram esclarecidas, escreva uma lista com as obrigações e assegure-se que os membros da família aceitem suas responsabilidades e o papel que desempenham para fazer com que a vida do lar funcione.

ESTEJA ALERTA E SENSÍVEL: Esteja tanto alerta quanto sensível às demandas das funções dos demais membros da família. Façam reuniões familiares semanalmente, de maneira que cada um se intere do que está ocorrendo com os demais membros da família. As tarefas de estudante, empregado, empregador, supervisor, amigo, membro de uma equipe, membro de um clube etc. implicam demandas.

Ajudem-se uns aos outros a administrar as pressões externas. Discuta as pressões que cada membro da família enfrenta fora do lar. Seja sensível a essas pressões que eles estão vivendo. Se um de seus filhos tem um projeto

importante para apresentar na escola, ajude-o a administrar o tempo sabiamente e, talvez, possa pedir aos demais que o ajudem a se desobrigar de algumas pressões de responsabilidades de casa durante a semana em que deve entregar o projeto. Se um dos pais, ou dos filhos, tem demandas urgentes na escola, ou no escritório, alivie a carga das tarefas de casa por uma temporada.

Diminua os padrões nas coisas menos prioritárias — Se você ou um dos demais membros estiver experimentando uma sobrecarga de funções, não há como sua casa caminhar harmoniosamente como se alguém, em tempo integral, estivesse assumindo o controle dos trabalhos do lar. Por isso, não exija perfeição. Em todo caso, estabeleça prioridades com relação ao que seja mais importante para a família e diminua os padrões em relação às coisas que não são tão importantes.

ELIMINE AS FUNÇÕES OPRESSIVAS: Se você começar a se sentir vencido pelas demandas que lhe impuseram, experimente isso: faça uma lista com as funções que deve desenvolver e cada título que exerce (por exemplo: mãe, empregada, líder de tropa, membro de um clube, empregador, líder de um comitê, voluntário etc.). Em seguida, ponha as coisas em ordem de importância e inclua quanto tempo lhe exige cada função durante a semana. Decida quais pode eliminar e desculpe-se por não poder cumprir com tais funções.

Quanto às funções que não pode se desfazer (pai ou empregado, se precisar trabalhar), pense em como poderia mudar sua forma de desempenhá-las, de modo que consiga reduzir o estresse. Por exemplo: se precisa trabalhar e seu trabalho é muito estressante, procure um emprego diferente, que possa administrar melhor. Se ser pai lhe impõe muita pressão, una-se a um grupo de apoio a pais e assista a aulas que lhe ajudem a melhorar suas habilidades como pai.



Capítulo 26

Alongue-se em seu escritório

O **Institution of Occupational Safety and Health** [Instituto Nacional para a Segurança e Saúde Ocupacional] identificou os gerentes, secretárias e administradores como trabalhadores que têm uma alta gama de doenças relacionadas ao estresse. Esses são trabalhos tipicamente de escritório que envolvem concentração, ansiedade e estresse mental. O estresse mental se manifesta no seu corpo em forma de tensão muscular e dores de cabeça. Separar um pouco de tempo para alongar-se em seu escritório pode desviar sua atenção do trabalho que está causando ansiedade e aliviar os sintomas físicos do estresse que lhe ocasionam problemas físicos.

ROTINA DE EXERCÍCIOS: Eis aqui algumas ideias para que faça alguns exercícios em seu escritório:

- Sempre alongue-se suavemente e com entusiasmo. Imagine-se espreguiçando-se como um gato; use movimentos deliberados.
- Comece sua rotina de exercícios respirando suave e profundamente.
- Estique seus braços para frente e separe seus dedos um dos outros o máximo que puder. Em seguida, vá dobrando seus dedos com suavidade até fechar sua mão e estique-os de novo, da forma mais aberta que for possível. Em seguida, junte os dedos sobre o polegar e mova rapidamente seus dedos e assim sucessivamente.

- Levante seus braços sobre a cabeça e, ao mesmo tempo, boceje ou abra a boca o máximo que puder.
- Entrelace seus dedos atrás do pescoço e empurre, com suavidade, sua cabeça até tocar o peito com o queixo, alongando os músculos do pescoço. Volte a cabeça para trás sem tirar do pescoço os dedos entrelaçados e, lentamente, gire seu pescoço para direita e para a esquerda.
- Ponha-se de pé e estique seus braços por cima de sua cabeça, o máximo que puder, em seguida, abaixe-os suavemente até que toque seus ombros, joelhos e dedos dos pés. Se não conseguir ficar em pé, faça os mesmos exercícios, mas em sua cadeira, e quando se esticar para tocar seus pés, ponha sua cabeça sobre seus joelhos e deixe que seus braços cheguem até o chão.
- Segurando-se em um dos lados de sua cadeira, apoie totalmente um de seus pés no chão e estenda a outra perna para frente. Alterne estendendo seus dedos para frente e flexionando o pé várias vezes. Troque a perna de posição e repita o exercício.
- Estique seus braços para trás e entrelace seus dedos. Em seguida, levante seus braços por trás dos ombros, o máximo que puder, para alongar suas costas, peito, ombros e antebraços.



Capítulo 27

Escolha cores tranquilizantes

Importantes estudos demonstram que as cores têm um efeito significativo nos níveis de estresse. O livro *Managing Stress from Morning to Night* [Controle seu estresse de manhã até à noite] relata o seguinte:

- A cor negra é a menos estimulante para o corpo.
- Azul, pode elevar o ânimo.
- Café, costuma ser calmante.
- Verde, na realidade pode aumentar o estresse.
- Rosa, tem efeitos tranquilizantes.
- Roxo, é uma cor estimulante e que anima.
- Amarelo, pode reduzir o cansaço.

Essas conclusões foram obtidas por estudos científicos que examinaram as respostas do corpo a várias cores, medindo a reação do humor, a pressão sanguínea, os níveis de oxigênio, a condutividade elétrica da pele, o comportamento ao enfrentar perigos e os níveis de agressão e hostilidade.

Provavelmente você não foi parte de nenhum estudo científico sobre os efeitos das cores nos níveis de estresse, mas, se pensar um pouco nisso, é provável que possa ver a associação entre cor e estresse em sua experiência pessoal. A tranquilidade de uma creche de bebês decorada em tons rosa

pálido. A reação que provoca quando alguém chega a uma entrevista vestida de roxo. O efeito calmante da sala de espera de um consultório decorado em tons de terra e cálido café. Essas conexões entre a cor e o estresse são muito óbvias.

Marsha é uma reconhecida decoradora de interiores e que dá aulas sobre como escolher as cores para criar um efeito particular. Observou que as pessoas sob estresse são atraídas pela cor púrpura. Também previu que o púrpura seria a cor dos anos 1990. Não lhes parece surpreendente? Ela sugere que sempre que sintamos atração pela cor púrpura, devemos revisar nosso nível de estresse.

Se a cor afeta o nível do estado de ânimo e o nível de estresse, como nos mostram os estudos científicos e a experiência pessoal, significa que você pode reduzir o estresse controlando algumas cores que estão ao seu redor. Eis aqui algumas sugestões:

SEU LUGAR DE TRABALHO: Decore o espaço onde trabalha com cores que lhe transmitam calma ou lhe estimulem. Se não for possível pintar as paredes que o cercam, pode colorir seu espaço usando tapetes, flores de seda, algum tipo de quadro ou obra de arte e qualquer outro objeto colorido que seja facilmente removível.

SUA CASA: Pinte cada cômodo de sua casa de tal modo que coincida com suas funções. Escolha tons que lhe acalmem para os dormitórios ou cômodos usados para descansar do estresse. Experimente o azul para as áreas dedicadas ao estudo. Use o estimulante amarelo com o branco para a cozinha ou para a copa. Se não se sentir seguro para tomar essas decisões quanto à decoração, consulte um designer de interiores que o ajudará a selecionar as cores que melhor satisfaçam as necessidades de sua família e de seu lar.

SUA ROUPA: Combine as cores de seu guarda-roupa para influir em seu estado de ânimo e para projetar a impressão e a imagem que queira transmitir. As consultoras de cores lhe ajudarão a escolher os tons de suas roupas e cosméticos, de modo que combine com sua cor natural. Quando conseguir

ter uma boa aparência, se sentirá melhor sobre seu ambiente e sobre você mesmo.



Capítulo 28

Conte a alguém seus segredos

Guardar segredos pode ser muito estressante. Um recente noticiário ilustrou esse fato: um médico muito respeitado, na faixa dos cinquenta anos e que parecia estar em bom estado de saúde, morreu repentinamente de um ataque cardíaco. Ao morrer, deixou três viúvas, com quem havia estado casado ao mesmo tempo. Nenhuma das três tinha conhecimento prévio das outras duas. O ocupado doutor escondeu sua vida secreta na nebulosa tela do horário movimentado do hospital. A verdade é que estava ocupado encobrindo suas incursões. Vocês podem imaginar o nível de estresse que esse homem vivia a cada momento do dia? Não é de surpreender que tenha morrido por uma doença induzida pelo estresse.

Esse exemplo é extremo. Entretanto, se você guarda algum segredo, isso significa um nível extra de estresse: o de lutar com sua consciência, o de preocupar-se com o que possa ocorrer se descobrirem seu segredo e o de tentar proteger o que está tentando ocultar.

Contar a alguém seus segredos pode reduzir profundamente seu nível de estresse, se o fizer em um ambiente confidencial. Mas, se seus segredos forem expostos a qualquer um que possa usá-los contra você, contar seus segredos poderá ser mais estressante do que mantê-los secretos. Portanto, escolha com cuidado quando, como e a quem irá revelar seus segredos. Aqui lhe damos algumas orientações que é bom ter em mente.

COMECE SENDO SINCERO CONSIGO MESMO: Se está lutando com algo vergonhoso ou relacionado com algum comportamento de dependência compulsiva, busque um grupo como o dos Doze Passos que esteja relacionado à sua situação. Um dos princípios desses grupos é ser sincero consigo mesmo, com Deus e com outro ser humano. Esses grupos estão comprometidos a manter em sigilo os segredos que são revelados, uma vez que oferecem o apoio de outros que experimentaram lutas similares.

MINIMIZE O RISCO: Use extrema cautela para encontrar alguém que é reservado para contar-lhe seus segredos. Se você guarda segredos por medo da rejeição, não arrisque ser rejeitado ao contar suas confidências pela primeira vez. Em todo o caso, conte seus segredos a alguém que esteja legal e moralmente comprometido a guardar sua confidência. Busque um terapeuta profissional que esteja comprometido por lei a guardar seu segredo, ou a um padre, que está sujeito a confidencialidade como estrito código moral.

Estas são algumas das qualidades que se deve buscar em um confidente:

- Humildade.
- Aceitação dos demais.
- Compaixão.
- Atitude sem julgamentos.
- Um ouvido que saiba escutar.
- Fidelidade em guardar confidências.
- Sem interesses pessoais, pois não ganhará ou perderá nada com o que você lhe contar.
- Uma atitude otimista diante da vida.

CONTAR A SEU CÔNJUGE? Talvez você sinta-se inclinado a contar a seu cônjuge, mas se pergunta se essa será uma boa opção. O ideal é que fosse capaz de fazê-lo e confiar que ele(a) o(a) ame, independente das circunstâncias, boas ou más. Entretanto, como não vivemos em um mundo ideal, considere cuidadosamente até que ponto e em que momento deve revelar seus

segredos a seu cônjuge. Talvez precise da ajuda de um conselheiro matrimonial profissional.



Capítulo 29

Tenha um posicionamento postural correto

Um **posicionamento postural** incorreto pode levá-lo a ter tensão muscular, dores de cabeça, enjoo, danos nas articulações e outros sintomas relacionados com estresse. A respiração profunda, que reduz o estresse, é dificultada por um posicionamento postural incorreto. Melhorar seu posicionamento postural ao sentar-se e ao ficar parado permite um maior fluxo de oxigênio, a coluna reta e, geralmente, uma melhor saúde. Você pode eliminar o estresse físico aprendendo a eliminar um posicionamento postural incorreto ao substituí-lo por um correto.

Considere estes exemplos de posicionamento postural incorreto:

- Incliná-lo em vez de sentar-se sobre a cadeira.
- Deixar os ombros caídos.
- Arrastar os pés ao caminhar.
- Incliná-lo sua pelve.
- Incliná-lo sua cabeça ou pescoço para um só lado.

Segue uma lista para que avalie o posicionamento postural correto.

QUANDO SE SENTAR: Mantenha seus pés apoiados no chão à frente de sua cadeira. Assegure-se de que a altura da cadeira é apropriada, de modo que lhe permita fazer isso enquanto mantém suas pernas dobradas em um ângulo de quarenta e cinco graus. Se seus joelhos ultrapassam seus quadris ou se você tem que estender os dedos dos pés para alcançar o chão, sua cadeira não tem o tamanho apropriado para você.

Mantenha sua cabeça erguida. Evite deixar que seu pescoço caia para frente. Imagine que tenha um fio preso no centro da parte de cima da sua cabeça, que o está levantando suavemente para que sua cabeça e pescoço fiquem alinhados com sua coluna.

QUANDO TRABALHAR NO COMPUTADOR: Se usar um monitor de computador, determine se está ajustado na altura correta. Sente-se em sua cadeira com as mãos sobre o teclado. Feche seus olhos e adote uma posição reta, com suas costas e cabeça confortavelmente erguidas, olhando para a tela. Quando abrir seus olhos, deve estar olhando para a tela sem ter de levantar ou baixar os olhos.

QUANDO DIGITAR: Uma cadeira com encosto reto é o melhor quando se trabalha e se digita em um escritório. Se você passa muito tempo digitando, assegure-se de que sua cadeira lhe dá o suporte que suas costas precisam.

QUANDO ESTIVER PARADO OU CAMINHANDO: Mantenha sua cabeça centrada sobre seu tronco e erguida, os ombros para trás, o peito levantado, a pelve posicionada corretamente e os pés para frente.

Você não precisa adotar uma rígida posição militar. Ao contrário, garanta que seu corpo esteja alinhado de forma correta, mantendo seus músculos relaxados. Sua retidão deve estar de acordo com suas costas, sua coluna estar reta com sua cabeça, diretamente sobre sua coluna. Ao ver-se de lado, sua coluna deverá formar uma curva suave, algo assim como um S.

Talvez devesse ver um fisioterapeuta que lhe ajude com os efeitos de manter um posicionamento postural incorreto por muito tempo.



Capítulo 30

Tenha uma dieta saudável

Uma dieta saudável é fundamental para uma vida saudável, inclusive para ser capaz de enfrentar o estresse. Quando você está sob estresse, seu corpo necessita de mais nutrientes do que normalmente precisa. Estar sob estresse também pode acionar um ciclo de alimentação que, na realidade, o torna menos capaz de controlar o estresse. Você pode parar de comer para se concentrar naquilo que está causando o estresse, ou pode ser que, em contrapartida, coma compulsivamente (coisas que normalmente contêm muita gordura e açúcar) para aumentar o ânimo. De qualquer modo, seu corpo tem um estresse extra por não ter uma dieta balanceada em um momento em que precisa de comida nutritiva.

Também sabe-se que o estresse esgota as vitaminas B e C do corpo. As vitaminas do complexo B fazem parte do processo bioquímico das células de seu cérebro que enviam as mensagens de um extremo ao outro de um nervo. Quando se tem deficiência de vitamina B, pode-se experimentar fadiga, confusão, depressão e outros sintomas que podem incapacitá-lo de lidar com o estresse.

É necessário um suplemento adequado de vitamina C para que seu corpo se recupere do estresse físico, causado, por exemplo, por uma gravidez, uma cirurgia, queimaduras, ossos fraturados e certos tipos de quimioterapia. Estudos também mostram que os suplementos de vitamina C podem prevenir alguns efeitos nocivos da típica poluição industrial, ajudando seu

corpo a lidar com os efeitos físicos de alguns produtos químicos perigosos espalhados no meio ambiente.

Cada indivíduo tem uma capacidade mental única de ser capaz de lidar com o estresse. Entretanto, todos podemos enfrentá-lo melhor quando temos uma dieta rica em vitaminas B e C.

A seguir, damos a você algumas sugestões que podem lhe ajudar a ter uma dieta saudável e a controlar melhor o estresse.

VITAMINA B: Coma alimentos naturalmente ricos em vitamina B, tais como carne bovina, frango, ovos, fígado, laticínios, carne de porco, malte, vegetais com folhas verde-escuras, grãos inteiros, pão, cereais enriquecidos, nozes, sementes e trigo.

FONTES NATURAIS DE VITAMINA C: Seu corpo necessita de trinta a sessenta miligramas de vitamina C diariamente. Você pode obter vitamina C nas frutas e vegetais frescos, principalmente as frutas cítricas, tomates, batatas, vegetais de cor verde-escuro e pimentão vermelho.

SUPLEMENTOS: Embora alguns especialistas recomendem suprir suas vitaminas e minerais através da alimentação natural sempre que for possível, você também pode tomar todos os dias um suplemento multivitamínico que irá fornecer o que necessita diariamente, ou suplementar sua dieta com vitaminas B e C. Essas, às vezes, vêm em embalagens que informam que os comprimidos são para o combate ao estresse.

COMIDA CONGELADA: Se estiver muito ocupado, ou muito estressado para preparar uma refeição balanceada, escolha comidas congeladas que são preparadas para dietas saudáveis e balanceadas. Existem muitas marcas encontradas em nossos supermercados, e outras que fornecem alimentos para consumidores que zelam por sua saúde.

PETISCOS E GULOSEIMAS: Tenha à mão petiscos saudáveis que lhe deem energia e o ajudem a mantê-lo afastado daqueles que têm muito açúcar e daqueles que todo mundo busca quando está sob estresse. Trate de munir-se de vegetais e

frutas frescas, biscoito com grãos inteiros e iogurte com baixo teor de gordura que estejam ao alcance de suas mãos.

CAFEÍNA: Livre-se da cafeína e de outros estimulantes com a mesma composição. Quando sentir necessidade de estimular seu metabolismo, coma algum petisco ou guloseima com alto teor de proteína – ovo cozido, nozes, cereais, leite, queijo ou manteiga de amendoim – em lugar da cafeína. Afinal, a cafeína o deixará nervoso e talvez o vicie. Tenha cuidado quando decidir parar de consumi-la. Se o fizer de forma súbita, você poderá experimentar os dolorosos sintomas da abstinência, tais como severas dores de cabeça. Diminua gradualmente sua ingestão de cafeína no decorrer do dia ou, talvez, no decorrer de várias semanas.



Capítulo 31

Ore

A oração pode ajudá-lo a controlar o estresse de muitas maneiras. O simples fato de parar o que está fazendo para orar lhe proporcionará um momento de alívio. Se baixar a cabeça e fechar os olhos, como muita gente tradicionalmente faz quando vai orar, você poderá obter um pouco de paz. A oração pode ser seu elo com Deus, que reponde às suas orações e muda as circunstâncias que lhe causam estresse. A oração também pode ser o momento particular de reflexão que mude sua atitude, perspectiva, relação com Deus e o futuro curso da ação.

Aqui lhe damos algumas sugestões de como orar para amenizar o estresse.

UMA ATIVIDADE REGULAR: Ore com regularidade em lugar de fazê-lo somente quando está sob estresse extremo. Ao tornar a oração uma prática regular, você desfrutará dos constantes benefícios da meditação e da reflexão pessoal e desenvolverá um relacionamento íntimo com Deus. Quando se tem um relacionamento familiar com Deus, desfruta-se de mais fé no fato de que Deus escutará nossas orações e as responderá quando estivermos sob estresse.

SEJA AGRADECIDO: Quando orar, expresse gratidão a Deus pelas coisas boas que ele tem feito na sua vida. Contar suas bênçãos na oração faz com que veja as coisas estressantes da vida sob outra perspectiva, tornando-as, dessa maneira, menos angustiantes.

SABEDORIA: Peça a Deus sabedoria. Às vezes, se perde o controle da vida e não se sabe o que fazer para mudá-la e para reduzir o estresse. Nesses momentos, peça a Deus que lhe dê sabedoria para reduzir ou enfrentar o estresse daquilo que você não pode fugir.

UMA CONSCIÊNCIA TRANQUILA: Conte a Deus as coisas que fez e sobre as que lamenta. Ter uma consciência tranquila alivia uma boa quantidade de estresse.

PREOCUPAÇÕES: Entregue a Deus suas preocupações. A Bíblia diz: “lancem sobre ele [Deus] toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês” (1 Pedro 5:7). Coloque em uma lista cada uma de suas preocupações e peça a Deus que cuide delas. Quando essas cargas e preocupações ficarem pesadas para você, lembre-se de que estão em boas mãos, nas mãos de Deus.

ATITUDE: Peça a Deus que lhe revele qualquer coisa em suas atitudes ou ações que necessitem de uma mudança. Em seguida, fique em silêncio, enquanto ouve qualquer orientação que lhe venha à consciência sobre as áreas de sua vida que necessitam de uma mudança.

FILHOS DE DEUS: Creia que Deus o escuta e responderá às suas orações. Deus nos disse que é nosso protetor nos céus. Veja-se como um filho de Deus. Haverá um momento em que pedirá algo a Deus, como a um pai, e Deus, em sua sabedoria, lhe responderá não. Só porque nem sempre obtém o que deseja através da oração, não deixe de orar. Deus pode adiar as coisas. Ele sabe que, a longo prazo, isso que está pedindo não será bom para você.

PEDIDOS ESPECÍFICOS: Ore o mais especificamente possível. Por exemplo, em lugar de orar: “Meu Deus, abençoe as minhas amigas”, ore: “Meu Deus, por favor, ajude a minha amiga a encontrar um trabalho que lhe pague o suficiente para suprir seu orçamento mensal.”



Capítulo 32

Escute algo tranquilizante

O que você escuta tem um efeito funesto em seu nível de estresse. Se estiver cercado por um som cacofônico desagradável, vozes discutindo ou outra forma de poluição sonora, provavelmente experimentará o estresse como resultado. As evidências demonstradas pelos estudos realizados em países ao redor do mundo mostram a conexão entre os níveis de voz elevados e as doenças relacionadas ao estresse.

Apresentaremos, a seguir, algumas sugestões para controlar o que você escuta.

DESCANSE DOS RUÍDOS: Planeje-se para ter um momento de tranquilidade durante o dia. Desligue a televisão, o rádio ou qualquer outra coisa que produza ruído. Feche as janelas e as portas para o ruído do mundo exterior. Se não pode ter calma em casa, vá a algum lugar onde possa obtê-la. Pode ser uma biblioteca, uma capela ou alguma igreja.

ESCUTE MÚSICA QUE LHE PROPORCIONE PRAZER: Escolha músicas que goste. Se algum ruído interferir, competindo com sua música favorita, use fones de ouvido.

ESCUTE CDS CRIADOS ESPECIALMENTE PARA RELAXAR: Alguns CDs captaram o suave som da natureza. Há, entre outros sons externos, gravações das ondas

quebrando nas praias, o alegre canto dos pássaros, córregos que correm no meio de bosques e ruidosas cascatas.

Sempre que se sinta estressado, feche seus olhos, ponha os seus pés para cima, ponha um desses CDs e deixe-se levar por esse momento de descanso, longe das pressões do dia.

REDUZA O NÍVEL DE RUÍDO EM SEU TRABALHO: Se está cercado por ruídos indesejáveis em seu trabalho, faça o que puder para reduzir seus níveis ou afaste-se deles mudando de lugar em sua área de trabalho.

USE PROTETORES AURICULARES: Se não puder reduzir o ruído que está ao seu redor, reduza-o usando protetores auriculares. Há vários tipos de protetores auriculares, e alguns deles são muito confortáveis. Peça ao seu médico para lhe ajudar a encontrar um modelo que reduza o ruído, e, que melhor se adeque e seja cômodo a você.



Capítulo 33

Faça jardinagem

A jardinagem é uma forma plena de relaxar e de se livrar das tensões. Escavar a terra pode ser uma maneira de se divertir. Afofar a terra e arrancar as ervas daninhas são formas não destrutivas de liberar sua agressividade. Plantar belas flores tem um efeito estético. Cuidar de suas plantas enquanto crescem, desenvolve a paciência e lhe possibilita descansar do mundo que lhe pede resultados instantâneos. Além de tudo isso, as pessoas que desfrutam da jardinagem lhe dirão que ela é uma atividade muito divertida.

Você pode praticar jardinagem sozinho, caso sinta a necessidade de se afastar para relaxar. Ou, se está buscando uma atividade que possa ser feita por toda a família, a jardinagem pode ser desfrutada tanto pelos menores quanto pelos mais velhos.

Eis aqui algumas sugestões.

QUINTAL OU VASOS?: Se você tem uma casa com terreno, aproveite para fazer um jardim. Plante o que você gosta, levando em conta as condições climáticas e o solo do lugar em que vive. Quando selecionar os vegetais que for plantar, tenha em mente quais são seus favoritos na hora das refeições.

Se não tiver um terreno para plantar, use vasos que poderá pôr no quintal ou nas janelas para criar um jardim de flores, frutas ou vegetais.

Desfrute de um jardim ou viveiro de plantas que possa se encaixar no espaço da janela de sua cozinha.

Faça bom uso de seus vasos. Plante flores que floresçam em todas as estações.

O PRAZER DAS FOLHAS: Se você não tem um jardim, mas tem árvores, varra as folhas para relaxar. A combinação do exercício com o ar fresco e a beleza de estar em contato com a natureza lhe reduzirão a tensão. Se depois de tudo isso quiser se divertir um pouco, tente brincar com as folhas que recolheu. Se precisar de instruções, qualquer criança poderá lhe mostrar como usar, da melhor maneira, um monte de folhas secas.

TEMPO DE APRENDIZAGEM: Se você não sabe como praticar jardinagem, há várias formas de aprender:

- Pergunte a alguém que saiba e que tenha um jardim. Os que cultivam jardins, normalmente, gostam de falar de seu passatempo e contar sobre sua experiência. Uma caminhada por sua vizinhança talvez lhe ajude a encontrar alguém que goste de jardinagem.
- Leia livros ou revistas da biblioteca pública que falem sobre jardinagem. Há recursos para principiantes, assim como para os mais experientes em jardinagem. A bibliotecária poderá levá-lo até os recursos que precisa.
- Visite algum viveiro de plantas em sua região e peça ao proprietário que lhe dê sugestões sobre as plantas que poderia utilizar, dadas as suas circunstâncias.
- Visite ou associe-se a um clube de jardinagem em sua comunidade. Você poderá localizá-los consultando a lista dos clubes em um dos jornais da comunidade.
- Assine uma revista de jardinagem.



Capítulo 34

Desfrute a beleza da natureza

Há algo na beleza da natureza que tem um efeito terapêutico. Estar ao ar livre é estar em um ambiente agradável que pode dar ao estresse da vida outra perspectiva. As seguintes sugestões podem levar qualquer pessoa à beleza natural. Algumas dessas sugestões, talvez, necessitem de um pouco mais de tempo ou de viagens além do que você pode custear, mas outras podem ser desfrutadas onde você estiver e em poucos minutos.

ÁGUA: Sente-se à beira-mar e observe como as ondas quebram na praia. Sente-se perto de um riacho e veja como a água flui até o mar.

MONTANHA: Vá às montanhas. Suba ou escale. Brinque na vegetação ou, se preferir, deslize colina abaixo nos gramados.

NUVENS: Deite-se de costas e observe como as nuvens flutuam. Imagine o que representam suas formas.

FLORES: Desfrute de uma flor. Não a olhe simplesmente. Veja-a de verdade, observe sua forma, simetria e variedade de cores.

Contemple a mais pequenina flor dentre aquelas que se encontram no caminho e procure apreciar esse primor a seus pés. Pare para cheirar as rosas.

Toque-as e sinta a sedosa suavidade das pétalas. Saia para caminhar (ainda que seja por sua rua) e concentre sua atenção em cada flor que veja ao passar.

INSETOS: Observe os insetos. Veja as joaninhas. Siga uma borboleta e veja até aonde ela vai. Levante uma pedra e reflita sobre o mundo embaixo dela. Caminhe com a intenção de observar todos os insetos que estão à sua volta.

PÁSSAROS: Olhe os pássaros. Observar os pássaros com ou sem binóculos pode ser interessante, educativo e divertido. Fique atento para a quantidade de pássaros que vai encontrar. Veja-os voar. Escute seus cantos.

Não adie a apreciação da natureza para quando tiver férias. Mesmo que viva e trabalhe na cidade, encontrará a beleza da natureza no lugar em que se encontra. Preste atenção nas árvores, nas flores, no céu. Refletir sobre essas belezas aliviará sua mente das pressões e o ajudará a relaxar.



Capítulo 35

Não aceite compromissos que não possa cumprir

O estresse ocorre com frequência quando você se depara com a sua incapacidade em manter seus compromissos. Estes podem assumir a forma concreta de uma dívida, que você se comprometeu a liquidar com pagamentos regulares que excedem ao seu potencial econômico. Talvez se encontre envolvido em alguma relação comercial na qual se sinta incapaz de se manter em dia com os termos do acordo. Na melhor das hipóteses, você aceita se ajustar a horários que não se adequam ao seu estilo de vida ou que interferem com outros compromissos. Talvez tenha entrado em uma relação de intenso compromisso pessoal no qual as expectativas da outra pessoa exigem muito de você. Todos estes tipos de estresse se originam com um compromisso inicial de sua parte.

Você pode reduzir em muito seu estresse reconhecendo as coisas com as quais se comprometeu excessivamente no passado e fazer mudanças apropriadas. Em seguida, daremos algumas sugestões específicas para ajudá-lo a se liberar de compromissos muito pesados de cumprir.

CONHEÇA A SI MESMO E ÀS SUAS LIMITAÇÕES: Se você conhecer o seu estilo pessoal em termos financeiros, de administração de tempo e de relações interpessoais, poderá determinar, com mais facilidade, se um compromisso é demasiado para você.

Assuma compromissos que se ajustem às suas limitações. Por exemplo, se parece que está sempre correndo e está atrasado, não se comprometa a ser a pessoa que abrirá a porta do trabalho para os demais empregados.

CONTROLE SEU INTERESSE EM AGRADAR OS OUTROS: Há muitos indivíduos que adquirem compromissos só porque querem agradar a outras pessoas. Às pessoas que gostam de agradar os outros, dá muito trabalho dizer “não” a qualquer coisa ou compromisso que lhe peçam para realizar, somente por medo de desagradar os outros. Se você tende a dizer que “sim”, quando na realidade deveria dizer que “não”, descubra o porquê. Pode ser tão simples quanto reavaliar sua vida, dar-se conta desse padrão de conduta e decidir-se por dizer não quando for necessário. Se não for possível deixar de se comprometer demais por temer a rejeição ou coisas desse estilo, talvez seja útil falar com um conselheiro sobre isso.

A realidade da situação é que seu desejo de agradar faz com que se apresse em dizer que sim, mas suas limitações podem impedir que cumpra com seus compromissos. Quando a sua incapacidade em cumpri-los se tornar evidente, a pessoa a quem queria agradar não ficará nada satisfeita com isso. Então você experimentará um estresse maior, que podia ter sido evitado desde o início.

FAÇA UM REGISTRO DE SEUS COMPROMISSOS: Registre todos os seus compromissos, depois os consulte antes de assumir outro. Talvez aceite algum compromisso sem saber exatamente como irá acomodar cada um dos demais compromissos com esse novo que acaba de assumir. Inclua entre seus compromissos os papéis básicos que formam o fundamento de sua vida, tais como ser pai, cônjuge, cuidar de seu pai idoso e coisas desse estilo. Ao lado de cada compromisso agendado, sinalize o que ele vai requerer de você em termos de tempo, energia e dinheiro. Isso o ajudará a ver quando está passando dos limites e está fazendo mais do que pode.

PEÇA UMA OPINIÃO OBJETIVA: Peça a uma pessoa objetiva, que lhe conheça e que se importe com seu bem-estar, que lhe dê uma opinião sobre o fato de assumir algum novo compromisso. Sempre que esteja prestes a agregar novos,

mostre a essa pessoa o registro de seus compromissos, escute seus comentários e incorpore-os ao seu processo de tomada de decisão. Algumas vezes, o desejo de fazer algo pode confundir sua realidade. Contar com alguém que não esteja envolvido emocionalmente na decisão pode lhe ajudar a ser mais realista.

APRENDA A DIZER “NÃO”: Se você não sabe como dizer “não”, terminará em situações que aumentarão o estresse. O que ocorre é que as pessoas que nunca dizem “não” criam uma reputação de que sempre estão disponíveis. E pede-se a ajuda delas mais do que a dos outros. Todas as vezes que se precisa de voluntários para trabalhar em algum projeto especial, que se precisa de alguém que prepare cachorro-quente para a escola, que um amigo precise de uma mão para lhe ajudar, os nomes dos que nunca dizem “não” estarão no início da lista. Portanto, até que você aprenda a dizer “não” cria-se um ciclo que finalmente o levará a um excesso de estresse.

Dizer “não” realmente não é tão difícil como você pensa. Você não precisa dar grandes explicações sobre o porquê não pode ajudar. Diga somente: “Não, sinto muito, não tenho tempo livre.” Tente dizer isso várias vezes. Fica fácil com a prática.



Capítulo 36

Deixe de agir de forma exagerada

Se você está agindo de forma demasiada, continuamente estará lutando com o estresse. Agir de forma demasiada cria pressões de tempo, impede seu descanso, o lazer que necessita, diminui a qualidade das relações familiares e com as outras pessoas. Associado à contínua pressão de que nunca se sente satisfeito, à fadiga e à falta de tempo com qualidade para promover as relações com pessoas amadas, você está prestes a ficar irritado. Por fim, isso diminuirá sua qualidade de vida no trabalho. Uma forma de romper com esse círculo estressante é reduzir o que está fazendo.

Eis aqui algumas sugestões que o ajudarão a parar de agir de forma demasiada.

RECONHEÇA QUE ESTÁ AGINDO DE FORMA DEMASIADA: Quanto é demasiado? Bom, isso depende de cada pessoa. Entretanto, deve-se considerar alguns indicadores. Você é, constantemente, forçado a andar rapidamente. Não tem tempo para escutar seus filhos menores quando tentam dizer algo. Sempre está atrasado em seus projetos e compromissos. Seus entes queridos se queixam de que você não tem tempo para eles. Sempre que imagina estar jogando para relaxar, se sente atacado por pensamentos sobre o que deveria estar fazendo e sobre o que não deveria estar fazendo. Tem problemas para dormir. Está irritado. Nunca se sente completamente satisfeito. Se esses indicadores estão presentes em sua vida, seguramente é porque você faz mais do que pode.

ESTABELEÇA PRIORIDADES CONCRETAS: Antes de começar a reduzir as suas atividades, você precisa esclarecer a importância relativa de suas tarefas. Faça uma lista das coisas em que gasta mais tempo e energia para realizar. Depois, coloque-as em ordem de importância, da mais para a menos importante.

DIMINUA AS DE POUCA IMPORTÂNCIA: Decida-se por deixar de fazer as coisas que são relativamente de pouca importância. Contate qualquer pessoa que se sentirá prejudicada por sua decisão de não realizar essa atividade, ou altere o seu nível de envolvimento em alguma atividade em particular.

MUDE SEU ESTILO DE VIDA: Considere a possibilidade de mudar seu estilo de vida, de modo que libere você das pressões de agir de forma demasiada. Se você estiver agindo de forma demasiada porque tem de fornecer o suficiente para cobrir as necessidades de sua família, se for o caso de pais solteiros, considere o quanto mais você pode pedir ajuda, de modo que se libere um pouco das pressões. Se você precisar dedicar horas de trabalho duro para manter o padrão de vida que gosta de levar, considere se poderia viver de forma mais simples, de modo que as demandas financeiras não sejam tão grandes. Se está agindo de forma demasiada nesta etapa de sua vida porque está lutando para alcançar uma meta que se propôs cumprir em um determinado tempo, considere a possibilidade de se conceder um tempo adicional. Por exemplo: se está trabalhando e fazendo faculdade em tempo integral, com o objetivo de graduar-se em quatro anos, considere a possibilidade de permitir graduar-se em seis anos, tendo uma carga acadêmica menos pesada.



Capítulo 37

Chore de verdade

Alguma vez você se sentiu melhor depois de chorar muito? Bom, deve haver alguma boa explicação científica para isso. Chorar, quando se está emocionalmente agitado ou sob enorme estresse pode, na realidade, ajudar a restaurar o equilíbrio químico de seu corpo. O livro *Managing Stress* [Controlando o estresse] relata o seguinte:

A análise química das lágrimas derramadas por pessoas que estavam assistindo filmes emocionalmente comoventes, comparadas com as das pessoas que foram expostas ao vapor de cebola, demonstram que as lágrimas emocionais contêm um nível muito maior de proteína. As lágrimas, teoricamente, podem ajudar a remover as substâncias químicas que foram geradas durante uma situação emocionalmente estressante, portanto restaura o equilíbrio químico do corpo.

Outros estudos demonstraram que nos grupos de controle, as pessoas que não têm vergonha de chorar em público estão menos expostas a doenças relacionadas com o estresse do que as que veem o choro como um sinal de fraqueza. Essas evidências demonstram o que você deve saber por experiência: chorar lhe fará sentir-se melhor quando estiver em uma situação estressante.

Pense sobre as lágrimas. Elas fluem de você: limpam, refrescam, relaxam e eliminam a tristeza. É quase como se pensássemos que nossas lágrimas levasse algo dos sentimentos que nos angustiam. As pessoas falam de se afogarem em suas emoções. As lágrimas que fluem podem evitar que você se afogue e ainda o livram de algumas pressões emocionais.

Algumas vezes, as pessoas enfrentam um estresse emocionalmente angustiante, que lhes dificulta expressar seus sentimentos em palavras. Nas ocasiões em que as palavras não podem levar as emoções, chorar é uma forma de liberar essas emoções. Podem ser lágrimas de pena, perda, medo, dor, tristeza, felicidade ou raiva. Às vezes, quando as palavras nos traem, nossas lágrimas podem ser mais eloquentes.

Aqui lhe oferecemos alguns conselhos de como ter um bom choro.

PERMITA-SE CHORAR: Em lugar de evitar os desencadeantes emocionais que circundam as dificuldades emocionais, exponha-se às coisas que ajudem a que seus sentimentos aflorem. Esses desencadeantes talvez sejam fotografias, aromas, lugares com um significado simbólico especial na sua vida, cartas, bilhetes, a lembrança de um ambiente por meio da música ou, simplesmente, uma canção ou um filme triste.

BUSQUE UM LUGAR SEGURO PARA CHORAR: Busque alguma pessoa amiga que lhe ofereça um ombro onde chorar. Vá para seu quarto e chore em seu travesseiro. Faça um passeio pela beira da praia. Se está cercado por pessoas que o fazem se sentir envergonhado porque chora, a liberação positiva que obtém por meio do choro terá efeito contrário pelo estresse adicional que a reação negativa cria em você.

NÃO LUTE CONTRA SUAS LÁGRIMAS: Quando sentir que quer chorar, não tente segurar seus sentimentos. Em lugar disso, dê rédeas soltas a seus sentimentos por meio de suas lágrimas. Depois disso, você poderá buscar algo que o faça sentir-se melhor.



Capítulo 38

Viaje com um bom livro

A leitura sempre foi uma grande viagem. As editoras foram uns dos poucos negócios que se mantiveram em uma posição muito boa durante a Grande Depressão e tendem a crescer durante os períodos de recessão. A razão é que, à medida que o estresse cresce durante os momentos de dificuldades econômicas, as pessoas reduzem seu estresse por meio da leitura.

Estas são algumas sugestões para que viaje com um bom livro.

ESCOLHA O TIPO DE LIVRO QUE VOCÊ MAIS GOSTE: Para escapar das pressões que o cercam, escolha um livro que cativa o seu interesse. Pode ser um livro de ação e aventura, mistério, romance, ficção histórica, humor, ficção científica, romances policial e psicológico, sobre o velho oeste e outros tipos de histórias.

LEIA LIVROS CONDENSADOS: Se você diz que não tem tempo para ler porque seu horário é muito apertado, leia livros condensados, em lugar das edições completas.

OUÇA AUDIOLIVROS: Se você não é uma daquelas pessoas que sente prazer em ler um livro ou sente que não tem tempo extra para ler, tente escutá-lo através de um CD. Talvez lhe ajude a relaxar enquanto ouve a história antes de dormir ou enquanto dirige indo para o trabalho.

MANTENHA UM LIVRO PERTO DE SUA CAMA: Se tem dificuldade para afastar seus pensamentos das pressões estressantes, leia antes de dormir. Algumas vezes, mudando os pensamentos, você conseguirá relaxar o suficiente para que possa dormir. Se você acorda no meio da noite e não consegue voltar a dormir, o livro ao lado de sua cama lhe manterá afastado das preocupações que lhe causam insônia.

LEIA HISTÓRIAS CURTAS: Se você não gosta da leitura de romances longos, trate de fazer leituras curtas. Procure ter em mãos um livro de poesias, de contos ou de notas memoráveis para ler sempre que se sentir estressado. Algumas vezes esse recesso dedicado à leitura lhe proporcionará um agradável descanso em meio a circunstâncias estressantes sem tomar muito tempo.



Capítulo 39

Peça ajuda

Quando estiver experimentando uma sobrecarga de estresse, pode reduzi-la se pedir ajuda. O estresse causado por uma sobrecarga de trabalho, muitos compromissos, excessivas demandas de seu tempo e energia pode ser reduzido se você pedir a alguém para ajudá-lo com algumas de suas tarefas. O estresse emocional pode ser aliviado se você contar suas tristezas para pessoas que lhe compreendam ou pedir a ajuda de um conselheiro profissional. O estresse gerado pelas dificuldades financeiras pode ser aliviado se receber a assessoria de um consultor financeiro que lhe mostre como redefinir sua situação financeira. O estresse financeiro também pode ser reduzido se pedir um empréstimo que dê um alívio na sua situação.

Eis aqui alguns conselhos para pedir ajuda quando está sob estresse.

PEÇA AJUDA: Se você notar que está sobrecarregado, peça a alguém que se importe com você para lhe ajudar. Talvez possa dizer algo assim: “Verdadeiramente, você me seria de grande ajuda. Estou tão cheio de coisas para fazer que já estou começando a me sentir estressado. Você poderia me ajudar a fazer pequenas tarefas para me sentir menos pressionado?”

SEJA ESPECÍFICO: As pessoas ficam mais dispostas a ajudar quando se diz especificamente a elas o que queremos que elas façam. Elas podem não saber por onde começar ou o que você tem em sua agenda que lhe causa tal estresse. Pare um momento para identificar o que lhe preocupa entre as coisa

que tem de fazer ou que se sente incapaz de cumprir. Depois peça a alguém que lhe ajude com as coisas que aparecem em sua lista.

MOSTRE GRATIDÃO: Assegure-se de demonstrar seu agradecimento pelo ato e efeito. Sempre que alguém lhe ajudar fazendo algo que reduza seu nível de estresse, agradeça a ele por sua ação e pelo que ele representa para você. Talvez possa dizer-lhe algo como: “Obrigado por ter levado esses pacotes ao correio. Só o fato de saber que isso estava feito, permitiu-me continuar o projeto sem ter que me distrair com a preocupação de que poderia perder a data limite de envio.”

BUSQUE AJUDA ESPECIALIZADA: Peça ajuda a pessoas que sabem lidar com as coisas que provocam estresse em você. Identifique o que suspeita ser a fonte de seu estresse, em seguida busque ajuda apropriada para eliminar a raiz do estresse em sua vida. Se está em constante conflito com seu cônjuge, solicite ajuda de um conselheiro matrimonial profissional. Se está lutando com outros problemas relacionados à sua família, contate uma organização como a Focus on the Family [Foco na Família], para que lhe deem orientação apropriada. Se as dívidas incontrolláveis estão elevando seu nível de estresse, consulte um assessor financeiro. Se está fisicamente doente, busque um tratamento médico. Quando enfrenta um problema com a ajuda de alguém preparado para lidar com esse problema, é provável que vá obter os resultados que você necessita.



Capítulo 40

Integre-se em sua comunidade

Algumas situações que você poderia resolver com facilidade, sendo membro ativo de sua comunidade, podem ser altamente estressantes, caso você não esteja ligado a ela. Essa é uma das razões que explicam porque mudanças podem ser estressantes. Solidão e isolamento também podem criar problemas ou contribuir para sentimentos estressantes. Quando você tem de enfrentar sozinho os seus problemas, quando sente que ninguém o compreende nem se importa com as pressões pelas quais você tem passado, quando sente-se rejeitado pelas pessoas ou ninguém faz contato com você, a vida será muito mais estressante do que se estivesse ligado a uma comunidade que se preocupa com você.

Aqui lhe oferecemos algumas formas que ajudarão você a unir-se à sua comunidade para reduzir o estresse.

INTERDEPENDÊNCIA E SENTIDO DE DEPENDÊNCIA: Adote uma postura tal que possa ajudar os outros e permita que os outros ajudem você. Ao envolver-se na comunidade, você encontrará um sentido de participação. Quando você se envolve com outros que possuem os mesmos interesses que você, sente que faz parte do grupo ao qual se associou. Algumas possibilidades que você deve levar em consideração incluem o lugar de adoração, organizações de serviços à comunidade, organizações de serviços voluntários, grupos de apoio, grupos relacionados à família, tais como orientações de como cuidar melhor dos filhos ou creches comunitárias.

RECURSOS: Dentro de sua comunidade você pode identificar os recursos que preenchem suas necessidades. À medida que você se envolver com a sua comunidade, encontrará ajuda médica, recursos educacionais, recursos espirituais, entretenimento, e outros mais. Possuir esses recursos localizados proporcionará a você maior sensação de segurança e a certeza de saber aonde ir nos momentos de necessidade.

AMIZADE: Junto à sua comunidade, você pode desenvolver reações positivas de amizade e vizinhança.

SENTIDO PESSOAL: Você pode fazer uma diferença significativa através de seu compromisso com sua comunidade. Algumas vezes, o estresse se acentua devido a sentimentos de desamparo. Por exemplo: talvez você possa experimentar estresse pelo alto índice de criminalidade em seu bairro. Ao envolver-se com outras pessoas na comunidade para lutar em prol de objetivos comuns, você pode obter um sentimento de maior segurança sobre a sua vida. Liderar ou participar de um grupo de vizinhos que vigie o bairro reduzirá seu estresse, ao colocá-lo frente a frente com a causa que o produz.

A UNIÃO: Oferecemos aqui algumas ideias de como unir-se à sua comunidade.

- Assista às reuniões relacionadas aos assuntos de seu interesse. Você pode escolher reuniões de pais, de membros da igreja, de seu partido político ou de pessoas que desfrutem das mesmas diversões que você.
- Consulte a associação de moradores ou outras organizações existentes em seu bairro.
- Procure informações pela lista telefônica.
- Convide seus vizinhos para um café em sua casa.
- Conheça os pais dos amigos de seus filhos.
- Ofereça seus serviços voluntários para alguma organização que seja de seu interesse.



Capítulo 41

Promova e aproveite as amizades

Um bom amigo aliviará você do estresse. Quando você sabe que alguém está ao seu lado, atrai o amor sempre que necessita dele. O simples fato de poder chamar alguém que você sabe que não o julgará severamente quando estiver sob pressão, já é uma imensa ajuda.

A seguir vão algumas ideias de como desenvolver e aproveitar as amizades quando estiver sob estresse.

DEDIQUE TEMPO ÀS SUAS AMIZADES: Programe em sua agenda um tempo para suas amizades, caso não possa fazê-lo em qualquer horário. Se você não tiver tempo para investir em seus amigos, a amizade ficará debilitada.

ESTEJA DISPONÍVEL PARA SUAS AMIZADES: Quando seus amigos estiverem sofrendo por estresse e necessitarem de sua ajuda, faça-se presente. Procure fazer o possível para animá-los, proporcione uma visão objetiva da situação, ofereça-lhes conselhos quando solicitarem e providencie ajuda prática sempre que puder. Nas amizades, assim como na vida, colheremos aquilo que plantarmos. Se você estiver presente quando seus amigos necessitarem, nos momentos de estresse, eles também estarão ao seu lado quando você necessitar.

SAIA COM AMIGOS DIVERTIDOS: Passe um tempo com aqueles amigos cuja companhia seja agradável por serem divertidos. Quando estiver passando por um período de estresse, convide um amigo com o qual você se sinta bem. Se for possível, combine para que façam algo que ambos gostem: caminhar, andar de bicicleta ou qualquer outra coisa.

COMPARTILHE SEUS PROBLEMAS COM SEUS AMIGOS: Às vezes, um amigo pode enxergar formas de colocar em prática mudanças que poderão reduzir o nível de estresse em sua vida. Conhecendo você e seu estilo de vida, permitirá que essa pessoa possa oferecer-lhe sugestões benéficas.

RESOLVA AS DIFICULDADES O MAIS BREVE POSSÍVEL: Estar irritado com algum amigo pode criar-lhe estresse. Crie o hábito de falar abertamente com seus amigos acerca das dificuldades no relacionamento, de forma que sejam resolvidas o quanto antes.

ESCOLHA AMIZADES POSITIVAS: Escolha amigos que levantem seu ânimo, em vez daqueles que o deprimam. Caso você esteja rodeado de amigos que o criticam constantemente ou que sejam pessimistas, não permaneça com eles enquanto estiverem vivenciando essas atitudes negativas. Em vez disso, escolha amizades que alegrem você e levantem seu ânimo de forma positiva.



Capítulo 42

Reduza suas exigências perfeccionistas

Nenhum ser humano é perfeito, e isso inclui você. Portanto, se exige perfeição de você mesmo, está criando uma situação de vida em que terá que viver sempre sob estresse. Esse estresse pode vir dos constantes sentimentos de fracasso, porque seus padrões são inatingíveis. O estresse também pode ser produzido quando você se esforça demais para conseguir ou para manter sua perfeição.

Suas demandas perfeccionistas podem vir de mais alguém. Ou melhor, se você cresceu em uma família em que o grau de aceitação está baseado em suas atuações em lugar de seus valores inerentes enquanto pessoa. Talvez esteja casado com alguém que tenha em mente um ideal de cônjuge perfeito e quer que você se iguale a essa imagem. Talvez seja membro de uma equipe ou um grupo de amigos que exigem um certo padrão que você não consegue atingir por ser como é.

Nessas situações, e em muitas outras, as demandas perfeccionistas o fazem se sentir rejeitado. Possivelmente, também o levam a lutar muito para se conformar às exigências dos outros, que representam muito em outras áreas de sua vida. Por exemplo: tentar competir no trabalho e ser o funcionário perfeito da corporação pode estar custando sua capacidade em cumprir com suas responsabilidades no lar. Se também está lutando para ser o pai perfeito, provavelmente se encontra em uma situação impossível de obter vitória; seu perfeccionismo lhe põe contra si mesmo nos vários papéis que desempenha.

Eis aqui algumas sugestões que o ajudarão a lutar com o perfeccionismo.

ACEITAR-SE COMO UMA PESSOA IMPERFEITA: Reconheça suas limitações humanas. Se não pode facilmente ver suas limitações, peça a alguém próximo a você que as mostre. Essas limitações se aplicam ao tempo, atenção, energia, habilidades físicas e intelectuais, financeiras e outras mais.

MUDE SUA META: Em lugar de estabelecer a meta de ser perfeito em alguma posição em particular (para depois descobrir o quão longe está da perfeição), identifique onde se encontra agora e defina uma meta que seja mensurável. Encontrará momentos positivos em que avançará sem o peso que o estresse produz quando percebe que sempre fracassa a curto prazo.

NÃO PROMETA PERFEIÇÃO: Diga às demais pessoas que nem sempre poderá satisfazer suas expectativas. Outros poderão exigir sua perfeição em termos da imagem que querem impor. Decida o que você quer da vida. Depois diga às pessoas que estão tentando dar forma à sua vida que você nem sempre se moldará ao que elas querem. Se essa é a dinâmica no trabalho ou em meio à família, uma simples advertência, provavelmente, não mudará toda uma vida de padrões de conduta e de relacionamento. Você deve permanecer firme em não ceder às exigências dos outros quando eles não concordarem com suas metas pessoais. Talvez precise de ajuda profissional de um terapeuta especializado em família para aprender essas habilidades.

RECOMPENSE A SI MESMO: Recompense a si mesmo pelo progresso que tenha conseguido em lugar de castigar-se por sua imperfeição. Por exemplo: se obteve em uma avaliação uma nota A e, em outras duas, uma nota B, anime-se pelo A e perceba a melhoria.



Capítulo 43

Motive-se com metas alcançáveis

O estresse pode ser reduzido de diversas maneiras quando se tem metas alcançáveis. Estas são algumas delas:

AFASTE-SE DO PERFECCIONISMO: As metas alcançáveis são uma alternativa saudável para as demandas perfeccionistas. Ao se estabelecer metas e havendo tempo suficiente e razoável para cumpri-las, será reduzida a pressão de sentir que já deveria tê-las cumprido. Enquanto luta para conseguir uma de suas metas, você pode manter seu perfeccionismo sob controle ao lembrar que está sendo e fazendo ativamente o melhor em sua área em particular para alcançar sua meta.

MANTENHA O EQUILÍBRIO: Quando você estabelece metas, define uma estrutura para investir sua energia. Todas as metas alcançáveis incluem um plano e um limite de tempo para cumprir esse plano. Ao ajustar-se ao limite de tempo, você pode manter sua vida controlada, balanceando o trabalho duro com um descanso adequado. Sem um plano de metas, você pode terminar, é claro, mas é possível que para isso você tenha que trabalhar noite e dia para completar sua meta a tempo.

ACEITE AS DECEPÇÕES: Quando se tem metas alcançáveis, conseguimos lidar melhor com as decepções. Se focar metas alcançáveis para cada área de sua

vida, sua satisfação pessoal não estará vinculada a uma só fonte. Portanto, se experimentar um retrocesso em qualquer área de sua vida, isso não quer dizer que toda ela virá abaixo. Se tiver suas metas claramente definidas, poderá aceitar uma decepção e pensar em um plano para trazer sua vida a seu curso normal de ação.

FORMULE METAS REALIZÁVEIS: Estabeleça metas para todas as áreas de sua vida: pessoal, profissional, social, financeira e espiritual.

Considere, em cada uma delas, seus anseios e sonhos para o futuro:

- Faça uma lista das coisas que deseja em sua vida.
- Ponha seus desejos mais importantes em ordem de prioridades. Marque exatamente os três mais importantes.
- Identifique os obstáculos que se interpõem entre você e os três desejos mais importantes da sua vida.
- Determine onde pode encontrar ajuda para vencer esses obstáculos.
- Pense em um plano para vencer esses obstáculos que comece onde você está agora e leve em consideração os recursos de que dispõe para ajudar a realizar seu plano.
- Estabeleça uma data para alcançar sua meta, a seguir estruture um tempo a partir dessa data até o presente. Assegure-se a dar passos controláveis que lhe permitam cumprir com as demandas atuais de seu estilo de vida. Depois, estabeleça um tempo, todos os dias, para trabalhar em prol de sua meta.

Escreva suas metas com termos específicos.

Revise-as com frequência. Analise suas metas a curto prazo todas as noites antes de dormir. Considere as imediatas ao menos uma vez por semana, talvez quando revisar sua agenda para a semana seguinte. Examine suas metas a longo prazo, ao menos uma vez ao ano. Um bom momento para revisar todas as metas é entre o Natal e o Ano Novo.



Capítulo 44

Divirta-se

A diversão e o estresse não podem coexistir com facilidade. Quando está imerso em uma diversão relaxante, sua mente se afasta dos problemas e das pressões. Entretanto, as pessoas que vivem sob estresse com frequência têm dificuldade em incorporar a diversão ao seu estilo de vida. Talvez as demandas de tempo que são responsáveis por boa parte de seu estresse não lhe deem tempo para a diversão, como no caso de um pai solteiro que trabalha e tem a guarda de um filho menor. Ou as mudanças problemáticas da vida que causam estresse na família, como uma morte ou o divórcio, que podem deixá-lo emocionalmente atormentado. No momento de alto estresse emocional é provável que não tenha humor para se divertir, ou talvez pense que a diversão é algo inapropriado para o momento de dor e sofrimento.

PROGRAME UM TEMPO PARA SE DIVERTIR COM SEUS ENTES QUERIDOS: Você conhece aqueles amigos que sabem se divertir. Se estiver se sentindo especialmente estressado, peça-lhes que se transformem em seus terapeutas de diversão. Programe um tempo para estar com eles e deixe-os planejar as atividades. Assegure-se que seu tempo de diversão não dependa do álcool ou de nenhum outro tipo de droga alucinógena. É possível que lhe façam se sentir bem por um momento, mas a longo prazo atuarão como depressivos ou terminarão por dar-lhe mais estresse a seu sistema.

SAIA PARA SE DIVERTIR: Divirta-se com pequenas distrações que lhe deem folgas momentâneas do estresse. Trate de incorporar a diversão à sua vida. Você pode jogar sozinho os jogos de computador, se quiser. Resolva um caça-palavras. Brinque com seus filhos com jogos de tabuleiro. Participe também em jogos, tais como os de mesa ou salão, que lhe permitem se relacionar com outras pessoas.

PROGRAME A DIVERSÃO: Programe um tempo de diversão para cada dia da semana. Faça da diversão uma atividade regular em seu estilo de vida. Separe um tempo para realizar atividades divertidas com sua família. Separe um tempo para passear semanalmente com a sua família. Saia com seus filhos para patinar, jogar boliche ou para acampar. Saia para comer no campo.

DIVIRTA-SE ANTES DE SENTIR VONTADE DE SE DIVERTIR: Não espere para sentir vontade de se divertir para começar a fazê-lo. Comprometa-se a se divertir. Uma vez que comece a se divertir, seu nível de estresse diminuirá e se sentirá com mais ânimo para se divertir.

ENTENDA O TEMPO DE DIVERSÃO COMO UM TEMPO BEM GASTO: Se está preocupado em perder tempo de trabalho por estar se divertindo, não pense nisso. É certo que se sentirá melhor para trabalhar e pensar claramente depois de se sentir renovado com a diversão.



Capítulo 45

Reduza suas preocupações

A preocupação expressa o estresse sobre algo que ainda não aconteceu. Quando você se preocupa, seu corpo reage antecipadamente ao perigo ou catástrofe como se isso já tivesse acontecido. Considere o grau de estresse que as crianças sentem quando antecipam que vão ao médico tomar uma injeção. Mesmo que não tenham sido feridas fisicamente, podem ficar histéricas e experimentam um estresse tão grande que as levam a tremer. Você faz exatamente o mesmo quando se preocupa. Você relembra as coisas que o feriram no passado, relembra os sinais de perigo que precederam a dor e tira conclusões de que, talvez, voltarão a machucá-lo novamente. Então reage ao medo do que pode acontecer com você.

Essa habilidade de aprender com as experiências passadas o ajudará a evitar a dor se a utilizar de uma forma positiva: tomando precauções que o protejam, evitando situações verdadeiramente perigosas ou alterando seu procedimento para cuidar-se. Entretanto, se se deixar aprisionar pelas preocupações, isso provocará um aumento de estresse, e você não se sentirá nada bem.

Aqui lhe damos algumas sugestões de como reduzir a tendência a se preocupar.

ESCLAREÇA QUAL É A REALIDADE: Se estiver esperando por um adolescente que não chegou em casa porque ficou até mais tarde em um compromisso, a realidade é que o menino se atrasou. Sua mente talvez pense em uma infinidade de

razões perigosas que justifiquem o atraso do menino. Essas possíveis catástrofes não são reais. Lembre-se quais são os fatos.

REGISTRE TODAS AS POSSIBILIDADES NA MENTE: Quando começar a se preocupar com todas as opções do que, possivelmente, possa ocorrer em situações que parecem ser perigosas, lembre-se também de todas as outras possibilidades. Se seu cônjuge está agindo de forma evasiva, e você teme que algo terrível possa ocorrer, esse comportamento evasivo pode ser por ele estar escondendo alguma surpresa. Quando você começar a se preocupar, poderá reduzir o estresse fazendo listas das coisas que pensa que talvez tenham acontecido e que estão gerando essa preocupação. Em uma das listas escreva as possibilidades negativas. Na outra, as possibilidades ou explicações positivas.

CONVERSE COM ALGUÉM: Fale de suas preocupações com alguém que tenha uma atitude positiva. Às vezes, alguma outra pessoa pode lhe ajudar a aliviar as preocupações de sua mente, essas que você sente que não consegue eliminar.



Capítulo 46

Use sua criatividade

Algumas vezes, parece que quando você usa a sua criatividade se afasta das coisas que lhe deixam estressado. Há boas explicações para isso. As investigações demonstraram que o cérebro está dividido em dois hemisférios. Em termos bem simples, isso significa que o lado direito de seu cérebro trata de assuntos analíticos e de solução de problemas e o esquerdo trata das funções mais criativas. Quando você muda para o lado criativo de seu cérebro, literalmente, está descansando de analisar seus problemas ou deixando de focar nas pressões que podem estar causando o seu estresse.


APRENDA COM OS LÍDERES: Ao longo da história, os grandes líderes escaparam das pressões de ter o mundo sobre seus ombros por meio de alguma atividade criativa em que utilizaram seus talentos. Um exemplo conhecido é Winston Churchill. Em *The Last Lion* [O último leão], William Manchester se refere aos poderes da expressão criativa para reduzir o estresse, de acordo como Churchill os via:

Eddie Marsh, que viu os primeiros esforços de Churchill ao pintar, pensou que “o novo entusiasmo [...] era uma distração e um calmante que traria algum alívio para seu frustrado espírito”. Mais ainda, serviria-lhe de conforto durante os cinquenta anos seguintes. Acreditava que havia descoberto a solução para a ansiedade e tensão. O exercício, as viagens, a solidão, festividades obrigatórias — havia experimentado tudo isso e nada trouxe-lhe resultados. “Uma

mudança”, escreveu Churchill, “é a chave mestra. Uma pessoa pode esgotar uma determinada parte de sua mente pela razão de estar usando-a ou preparando-se continuamente nela [...] As partes cansadas da mente podem ser restauradas e fortalecidas, não somente pelo descanso, mas pelo uso que se faz das outras partes [...] Somente quando novas células forem despertadas para atividade, quando novas estrelas dominarem o firmamento, se conseguirá alívio, repouso e renovação.”

Se, todavia, não encontrar uma forma de expressão criativa de que goste, continue buscando. Talvez queira fazer alguns cursos para começar.

ESCOLHA UM, OU MAIS: Aqui lhe oferecemos algumas formas de expressões criativas que talvez queira experimentar:

- Pinte, faça esboços ou desenhe.
 - Costure, borde ou teça.
 - Escreva poesia ou outras obras criativas.
 - Cante, escreva canções ou toque algum instrumento musical.
 - Dance ou faça mímica.
 - Construa coisas: modele, faça castelos de areia, estruturas.
 - Faça esculturas ou cerâmicas.
 - Desenvolva atividades de forno e fogão.
 - Faça trabalhos artesanais.
- 

Capítulo 47

Livre-se do estresse espiritual

Quando está sendo travada alguma batalha espiritual interior, você experimenta estresse sem se importar com as demais situações de sua vida externa. Alguém perguntou a uma autora muito produtiva como era capaz de produzir tanto material e de tão boa qualidade. Sua resposta incluiu os elementos esperados de uma boa administração do tempo e de organização. Contudo, também salientou a importância de manter uma vida interna com pouco estresse. Conseguia isso assegurando-se de que havia assuntos espirituais internos que lhe distraíam, que minavam sua energia ou atenção, afastando-a do trabalho.

Você também pode reduzir o nível de estresse que experimenta e talvez assim incrementar sua produtividade ao se desfazer dos seguintes fatores que causam estresse espiritual:

- Falta de perdão para você e para as outras pessoas.
- Amargura.
- Rancor.
- Uma consciência culpada.

Eis aqui alguns conselhos de como desfazer-se dos causadores do estresse espiritual:

APRENDA A PERDOAR AS OUTRAS PESSOAS: Perdoar não significa agir como se o que fizeram fosse aceitável. Perdoar envolve primeiro reconhecer o mal que foi feito (ou a boa ação omitida), depois decidir deixar de lado suas demandas de que a outra pessoa planejou o que ocorreu com você. Em lugar disso, você deve escolher deixar as coisas nas mãos do comando superior. Pode ser de Deus ou das autoridades civis, se for um caso de violação da lei.

RECEBA O PERDÃO: Há ocasiões em que você fracassou ou ficou abaixo do esperado ao fazer o que seria supostamente correto. Quando suas faltas ou fracassos têm efeitos negativos para você ou para seus entes queridos, talvez seja difícil acreditar que Deus ou outras pessoas possam ainda aceitá-lo.

Talvez seja mais fácil acreditar que Deus o aceita apesar de seus erros, se entender claramente o processo. Peça ao seu ministro ou pastor que lhe ajude a aprender como receber o perdão que Deus oferece.

Se você tem problemas para receber o perdão de outras pessoas, talvez lhe ajude se fizer algo para compensar os efeitos negativos de suas decisões e comportamentos. Aceite os erros cometidos e os acertos omitidos pelas pessoas envolvidas (sempre e quando essa aceitação não ferir a ninguém). Depois, faça tudo o que puder para reparar qualquer dor ou inconveniente que tenha causado.

PERDOE A SI MESMO: Depois de receber o perdão de Deus e das demais pessoas, liberte-se dos grilhões. Não faz nada bem continuar se condenando por causa de seus erros e falhas do passado. Aceite os erros e faltas do passado. Em todo caso, faça uma lista com as coisas que tem contra si mesmo. Depois de cada coisa, anote qualquer mudança que possa fazer para que se previna de voltar a cometer a mesma ofensa. Faça o que puder para tornar seu futuro melhor do que foi o passado, e deixe o passado para trás.

DEIXE DE LADO OS RANCORES E AS AMARGURAS: Faça uma lista com o nome de todas as pessoas contra as quais sente algum rancor e escreva o que elas fizeram para lhe ofender. Tome uma decisão consciente de restabelecer cada uma dessas relações. Se nunca disse a esses indivíduos que se sente ofendido, aproxime-se deles e discuta qualquer coisa que lhe tenha perturbado. Vá com

o desejo de restabelecer a relação e não com o objetivo de demonstrar o quão indelicados eles foram. Defina o que ocorreu (segundo sua perspectiva) e porque isso o deixou chateado. Escute qualquer explicação que tenham para lhe dar. Depois, esteja disposto a perdoar-lhes pelas ofensas do passado. Pode ser necessário que transcorra um tempo antes de restabelecer a relação e de voltar a ser o que era antes da ofensa. Entretanto, mostre-lhes cortesia com um ato de boa vontade, até que o sentimento de cortesia retorne.

LIMPE SUA CONSCIÊNCIA: Sua consciência pode sempre lhe ajudar a ver quando está fazendo algo correto ou incorreto. Dê atenção à sua consciência. Se sentir essa pequena voz interior lhe advertir sobre algo, escute e obedeça.

Se você carrega algum peso de culpa por estar fazendo coisas que violam sua consciência, pode se beneficiar de uma dose de arrependimento, como nos velhos tempos. Arrependimento significa, simplesmente, reconhecer onde se equivocou e, então, mudar sua mentalidade a respeito do que está fazendo e decidir-se em avançar em direção diferente, especialmente na direção que sabe que é a correta.

Você deve arrepender-se sempre que violar sua consciência. Manter uma pequena lista de ofensas aliviará sua mente e reduzirá o nível de estresse que experimenta quando está em meio a uma batalha moral interior.



Capítulo 48

Consulte seu médico

Embora seja verdade que as causas do estresse são variadas, todo tipo de estresse produz efeitos físicos. Sabe-se que o estresse causa uma supressão da resposta imunológica. Quando você está sob um elevado nível de estresse, seu sistema imunológico não é capaz de responder adequadamente para protegê-lo. Assim, você permanece mais vulnerável às enfermidades infecciosas. O estresse pode ser também um fator significativo nas doenças cardíacas, dores de cabeça, dores nas costas, desordens estomacais e digestivas, pele desidratada, hipertensão e até desordens sexuais. Caso esteja sob um incontrolável nível de estresse, procure ajuda médica em nome do seu bem-estar.

UMA RECEITA PARA MELHORAR SUA SAÚDE: Existem diversas formas pelas quais seu médico pode ajudá-lo a reduzir o estresse e seus efeitos negativos, incluindo as seguintes:

- Seu médico pode ensiná-lo técnicas de relaxamento.
- Um médico pode prescrever-lhe medicamentos que podem ajudá-lo a controlar melhor os efeitos físicos do estresse sobre o seu corpo.
- Seu médico pode esclarecer suas dúvidas a respeito dos malefícios dos elevados níveis de estresse, que colocam em risco sua saúde. Realizar exames médicos completos durante os períodos de extremo estresse permitirá identificar as doenças relacionadas com o estresse ou aliviar-lhe a preocupação sobre as possibilidades de desenvolver

enfermidades relacionadas com o estresse. Caso você já possua alguns problemas específicos de saúde, seu médico poderá resolvê-los clinicamente.



Capítulo 49

Seja organizado

O caos e o estresse caminham juntos. Quando sua vida, casa e escritório estão em ordem, seus dias transcorrerão mais suavemente. Sua vida será mais previsível. Quando sua vida, casa e escritório estão em desordem, está sendo feito um convite para todo tipo de crise. Portanto, é possível reduzir a possibilidade de enfrentar o estresse diário simplesmente organizando-se.

Aqui vão algumas ideias para organizar sua vida e, assim, reduzir o estresse.

ORGANIZE SEU TEMPO: Programe o horário de seus compromissos para diminuir ao máximo as surpresas. Se for possível antecipar-se aos compromissos, adiantando-se para evitar problemas, planeje-se com antecedência para evitar que as pressões do tempo o prejudiquem (o que sempre causa estresse). Mantenha uma agenda de compromissos que inclua toda a sua programação. Caso possua mais de uma agenda (suponhamos que uma para casa e outra para o trabalho), você correrá o risco de esquecer-se de registrar alguma ocorrência em alguma delas. Logo surgirão conflitos com os quais terá de lidar mais adiante.

ORGANIZE SEU ESCRITÓRIO: Organize seu local de trabalho de forma que tenha à mão tudo o que necessita para realizá-lo. Planejar com antecipação e manter um espaço de trabalho que atenda às suas necessidades, evitará ter que revirar tudo para encontrar coisas quando precisar delas.

EVITE A DESORDEM NA CASA, NO CARRO E NO TRABALHO: Se você possui a tendência à desordem e a empilhar as coisas, o melhor a fazer será contratar um profissional que o ajude a simplificar a organização de suas coisas. Ou, talvez, você possa organizar sua vida seguindo as instruções que são fornecidas em vários livros sobre organização e que são facilmente encontrados em qualquer livraria.

ORGANIZE SUA CASA: Organize sua casa de maneira que seja mais fácil para você realizar suas rotinas diárias. Considere a função que cada área da casa possui e organize o espaço para ajudar-lhe a apreciar a vida. Veja o guarda-roupas como um lugar onde possa escolher, facilmente, o que vestir a cada dia. Essa nova perspectiva incentivará você a retirar todas as coisas que o impeçam de trocar-se com facilidade. Por exemplo: se papéis de presente que você guarda estiverem na parte superior do guarda-roupas (e frequentemente caem quando você está escolhendo alguma roupa), troque-os para um lugar que você prepare especialmente para isso. Um local mais apropriado seria junto aos materiais de estudo (livros, cadernos) ou em algum armário da sala de jantar, caso seja esse o lugar que você utiliza para embrulhar os presentes.



Capítulo 50

Siga uma rotina

O estresse está associado com as mudanças e a insegurança potencial que tais mudanças representam. Sempre que existir um elevado nível de estresse em sua vida, você poderá contrapor-se aos seus efeitos negativos mantendo uma rotina. Uma ilustração clara dos efeitos benéficos da rotina pode ser vista nas crianças. Sempre que as crianças experimentam uma mudança importante em suas vidas, é certo que reagirão com estresse. Se um menino pequeno separa-se do pai ou da mãe, ou dos dois, é possível que viva um retrocesso em seu comportamento para uma etapa anterior de seu desenvolvimento. É possível que adote hábitos que lhe proporcionavam prazer no passado, como chupar o dedo ou usar a mamadeira. Em tais situações, uma das melhores formas de reduzir o nível de estresse é manter a rotina o tanto quanto possível. A rotina associada com caminhadas, vestir-se, tomar banho, momentos para jogos e a hora de dormir lhe darão um sentido de normalidade em meio a uma situação anormal. Essa é a razão que explica porque um cobertor que lhe seja familiar, ou um brinquedo em particular ganha tanta importância na vida da criança quando as coisas parecem estressantes.

As reações do adulto ao estresse e os esforços para alcançar o conforto quando enfrenta mudanças na vida são similares. Os adultos, assim como as crianças, encontram alívio naquilo que lhes resulte familiar ou rotineiro. Sempre que lhes falte uma rotina previsível, a vida será mais estressante. Considere como uma atividade profissional sem uma quantidade fixa de horas tende a ser mais estressante que outra que requer um horário fixo. Você pode reduzir o estresse criando rotinas nas quais possa sentir-se bem.

Essas são algumas das formas em que pode maximizar os efeitos calmantes que uma rotina em sua vida pode oferecer.

Ao ANOITECER: Estabeleça uma hora fixa para deitar-se a cada noite.

Antes de ir para a cama, estabeleça uma rotina para deitar-se com calma. Beba algo quente (sem cafeína), leia, ore ou escute uma música relaxante.

DURANTE A MANHÃ: Levante-se no mesmo horário todos os dias. Pratique uma rotina pela manhã que lhe permita reduzir o estresse. Levante-se com antecedência suficiente para fazer tudo que necessita antes de suas obrigações diárias. Dedique um tempo para fazer exercícios, ou para manter-se em silêncio e reflexão, leia o jornal ou assista às notícias da manhã antes de sair para o trabalho.

Arrume-se da mesma forma e no mesmo lugar todos os dias. Talvez você prefira, também, arrumar-se com a mesma música diariamente.

Ao LONGO DA SEMANA: Estabeleça um horário básico diário e semanal que seja previsível, flexível e que atenda às suas necessidades. Por exemplo: use a parte da manhã para o trabalho ininterrupto, faça os contatos telefônicos na parte da tarde e responda aos *e-mails* no final do dia. Essas regras gerais para uma rotina poderão ajudá-lo a manter um equilíbrio, mesmo quando ocorrerem mudanças devido a atividades inesperadas no seu planejamento específico.

Programar usar seu tempo utilizando ao máximo sua energia, no entanto faça o mínimo possível quando estiver com pouca energia física.

Passe momentos em locais familiares. Se existe um lugar favorito que o faça sentir-se seguro, visite-o com frequência.



Capítulo 51

Pratique a oração da serenidade

A “**oração da serenidade**”, na versão popular utilizada hoje em dia, afirma:

Concede-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso mudar.

Coragem para mudar as que posso e sabedoria para distinguir a diferença.

Amém!

Essas simples linhas têm ajudado milhões de pessoas a controlarem o estresse em suas vidas. Você também pode encontrar conforto ao pronunciar essa oração e colocar em prática os princípios que ela ensina.

Eis aqui como sua prática servirá para reduzir o seu estresse.

RECONHECIMENTO: É de grande ajuda o fato de reconhecermos que existem coisas que estão fora de nosso controle. Quando você é capaz de reconhecer que alguma coisa está além de seu controle, torna-se livre de tentar mudá-la. Enfrentar batalhas inúteis é extenuante e estressante.

CORAGEM: Oriente sua vida com ações construtivas formadas positivamente. Quando você se considera como uma vítima desamparada, é justamente quando está mais propenso ao estresse. As vítimas desamparadas vivem em

perigo e, portanto, experimentam um contínuo estresse devido ao medo do que possa lhes acontecer a qualquer momento. Quando identifica aquilo que possa ser mudado em sua vida para melhorar e possui coragem para fazê-lo, começa a desvencilhar-se do papel de vítima.

SABEDORIA: A sabedoria coloca você em contato com Deus e lhe dá oportunidade de receber a dádiva da sabedoria de Deus. Em muitas situações estressantes, talvez você não saiba qual ação lhe ajudará a reduzir o estresse que esteja experimentando. Quando pede sabedoria a Deus, talvez você se surpreenda pelo fato de recebê-la. Além disso, descobrirá formas possíveis para guiar sua vida para longe da sobrecarga de estresse, como você nunca antes experimentou.

DEVOÇÃO: Mesmo que você não seja uma pessoa que ore com regularidade, poderá aprender a “oração da serenidade”. Veja algumas maneiras de fazê-lo:

- Memorize a oração e a repita durante os momentos de silêncio. Em seguida, passe alguns minutos refletindo naquilo que é necessário aceitar e que não pode ser mudado e confronte com as coisas que podem ser mudadas, inclusive se é necessário coragem para fazê-lo.
- Ore em silêncio, sempre que estiver em alguma situação estressante.
- Professe a oração com alguém próximo a você como parte da rotina de seu dia, seja pela manhã ou ao final do dia.



Capítulo 52

Identifique e elimine os fatores específicos do estresse

Quando nos sentimos tensos e queremos reduzir os efeitos negativos do estresse em determinadas situações, devemos identificar os fatores específicos que os causam. Esses se dividem em duas categorias: aqueles que podemos mudar e os que não possuímos poder para fazê-lo. Uma vez que você tenha identificado, com a ajuda de uma lista, os pontos específicos de estresse que estejam em suas mãos mudar, você pode tomar a decisão de agir para eliminar cada um deles e para reduzir os efeitos negativos que produzem.

A seguir oferecemos a você alguns conselhos de como é possível identificar e eliminar esses pontos de estresse.

FAÇA UMA LISTA: Prepare uma lista de cada coisa em sua vida que você perceba como motivo de estresse. Caso não tenha certeza, utilize a relação de fatores estressantes relacionados na “Introdução”. Anote todas as coisas que tenham lhe causado estresse no ano passado. Em seguida, pense na semana passada e identifique as relações, situações e momentos nos quais sentiu os efeitos do estresse. Relacione todos eles em uma folha de papel.

AVALIE A LISTA: Sublinhe as coisas que vão além das suas possibilidades para mudá-las neste momento. Por exemplo: algumas das coisas que talvez você

tenha classificado como causadoras de estresse, mas que estão fora de seu controle, poderiam ser o nascimento de um bebê, a perda de um ente querido, a formatura na faculdade, a adaptação no novo emprego e coisas desse tipo.

FAÇA UMA REVISÃO NO RESTANTE DA LISTA: Essas seriam as coisas que, de certa forma, poderiam ser mudadas. Procure maneiras de mudá-las de tal forma que elimine o estresse ou, pelo menos, o torne mais controlável. Por exemplo: se você colocou na lista “brigas com o cônjuge sobre questões financeiras”, pense em várias medidas que poderiam ser tomadas para promover mudanças que reduziriam o estresse nessa área. As opções poderiam incluir aumentar a renda, rever o orçamento, buscar ajuda financeira, mudar as expectativas de um dos cônjuges, ou dos dois etc. Para cada ponto de estresse, faça uma lista de opções que poderiam ser colocadas em prática para redução do estresse nessa situação em particular.

ESTABELEÇA METAS ESPECÍFICAS: Identifique as metas que ajudarão você a eliminar ou reduzir o estresse para cada ocorrência específica da sua lista. É possível que você não seja capaz de eliminar ou aprender a resolver a fonte de estresse em sua vida imediatamente. Contudo, conhecer com clareza os pontos de estresse que podem ser mudados, capacitará você a seguir na direção de uma vida com menos estresse ou, ao menos, com o estresse mais controlado.

