# A vida é curta demais para viver com estresse!

Psicologia Integrada

GT
Psicologia
Integrada

# Viva a vida leve!

# Sumário

#Introdução

#01 - Pensamento x Estresse

#02 - Você realmente sabe o que é o estresse?

#03 - Dizer NÃO, é importante.

#04 - Como o estresse está presente nos relacionamentos.

# Introdução

O estresse não é uma doença, inclusive um pouco de estresse é importante para que possa nos proteger nos momentos de perigo e para que você possa produzir melhor, uma vez que o organismo nessas situações entra em estado de alerta.
Já na infância o estresse está presente. As crianças e adolescentes do mundo moderno são obrigados a desenvolver diversas atividades simultaneamente. Além da escola, fazem os cursos de línguas, praticam esportes, música, estudam para o vestibular, entre outros.

Essas pessoas possuem a sensação que estão sempre atrasadas, que não vai dar tempo para realizar todas as tarefas previamente planejadas para o dia.
Esses indivíduos acreditam inclusive que conversar com amigos, ir para uma reunião na escola do filho, visitar sua família ou simplesmente parar alguns minutos para o autocuidado e apreciar a natureza é perda de tempo.

Os motivos para tanta correria são os mais variados, todos inerentes ao ritmo de vida da sociedade moderna. Contudo, esse padrão de comportamento e estilo de vida pode ser grande gerador de estresse, além de aumentar os riscos para o desenvolvimento de doenças físicas e qualidade de vida deficiente.

Diante desse panorama, é importante identificar esse padrão de comportamento, refletir sobre sua qualidade de vida e o que pode estar deixando de aproveitar em função desse ritmo de vida acelerado e ter o desejo de mudar.

Não espere mais para iniciar essa mudança em sua vida, você pode parar de produzir esse estresse e passar a vivenciar mais bem estar para si mesmo.

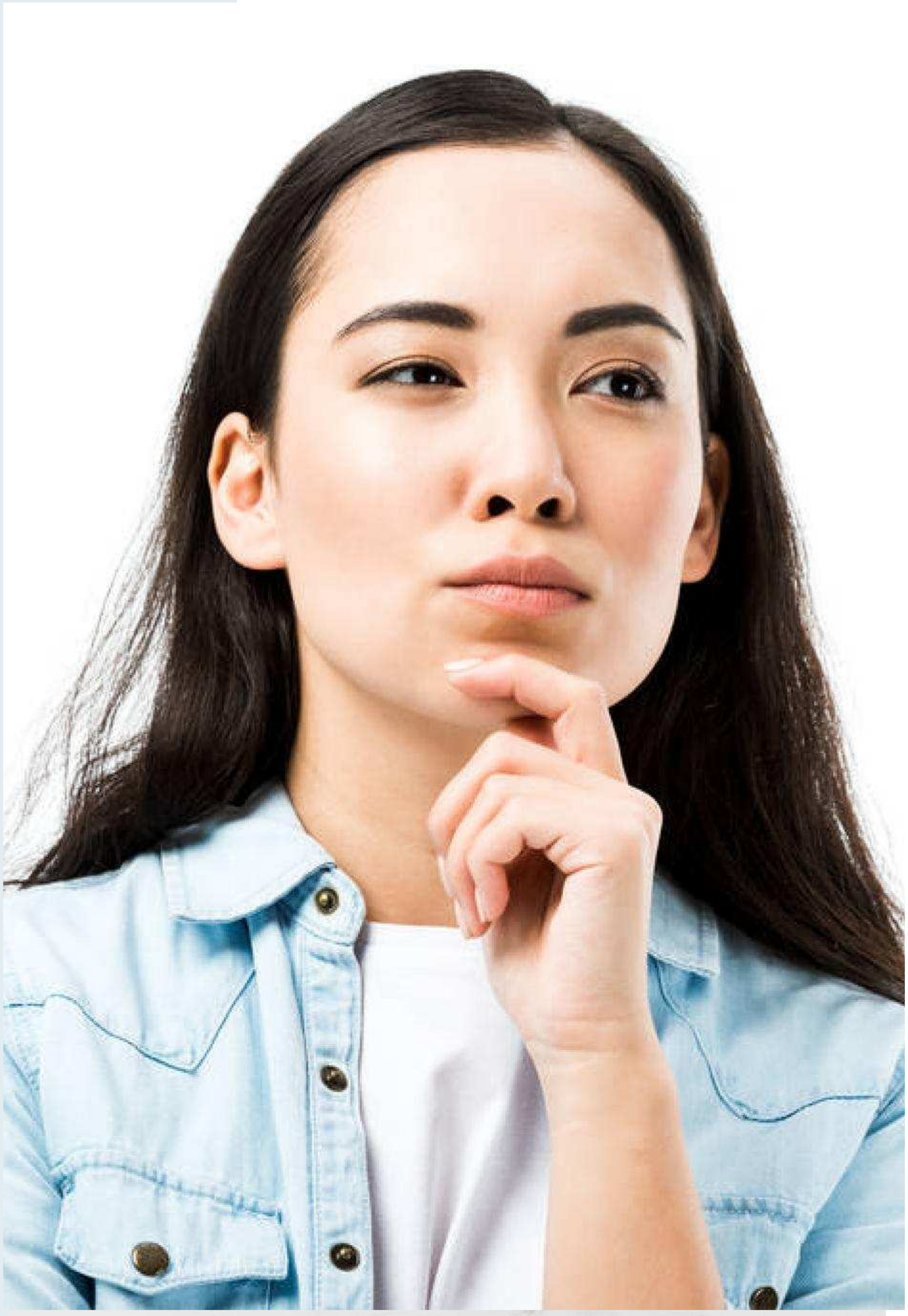
Nesse e-book abordaremos conteúdo valiosos para você entender um pouco mais sobre esse tema e ações que podem te ajudar nessa mudança.
A vida é curta demais para viver com estresse.
Pense nisso!!

- GT Psicologia Integrada

Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada |
contato@gtpsicologia.com.br

# 01- Pensamentos x Estresse

Gleize Fonseca



O estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando ocorre esse desequilíbrio, os órgãos do corpo ficam descompassados precisando trabalhar mais e outros menos para lidar com o problema. Diante dessa situação, nosso corpo faz um esforço para restabelecer o equilíbrio anterior, e às vezes exige consideráveis desgastes de energias físicas e mental.

Quando utilizamos estratégias para esse reestabelecimento, o estresse é eliminado e voltamos ao normal. Para que esse retorno ocorra, é preciso eliminar a fonte causadora do estresse ou ainda mesmo que ela permaneça, aprender a lidar com ela adequadamente.

Assim é fundamental descobrir a causa do problema para que possa desenvolver estratégias de enfrentamento do episódio atual, como também evitar ameaça futuras. Importante entender o que estressou, reconhecer sintomas, identificar sua resistência e lidar com a causa. Afinal, o corpo fala, você deve aprender a reconhecer a linguagem do seu corpo.

Diante desse cenário, é preciso saber o que gera o estresse, que chamamos de estressor. Nem sempre o que estressa um indivíduo, gera o estresse em outra pessoa. Assim, podemos dividir as fontes estressoras em externas e internas.

As fontes externas estão ligadas as que estão fora do organismo como: profissão, falta de dinheiro, perdas, falecimentos, separação, entre outros. Podemos dizer que tudo que exige uma maior adaptação, podendo inclusive ser positivo, como algo que trouxe bastante felicidade. Os estressores externos são mais fáceis de serem identificados e eliminados.

Já os estressores internos estão relacionados ao modo de agir, ser, crenças e valores. São mais comuns, está dentro da pessoa, muitas vezes escondido, o que fica mais difícil uma avaliação. Em alguns casos nem mesmo o próprio indivíduo consegue perceber que sua forma de agir, pensar e analisar o mundo pode estar criando o estresse. Um dos pontos importantes é observar e aprender lidar, ou conseguir eliminar as principais fontes de estresse que estejam no dia a dia.

É importante destacar que o estresse pode ser revertido se ainda a pessoa não desenvolveu doenças graves. Doenças que são desencadeadas por estresse excessivo ou por muitos eventos estressantes, mesmo que pequenos, mas de maneira constante.

O tratamento deve ser feito pelo médico que ajudará na doença física (enfarto, úlcera gástrica, doenças de pele etc.) e um psicólogo especializado para questões emocionais. Vale ressaltar que sempre o tratamento deve ser realizado com os profissionais ao mesmo tempo, visto que, se o tratamento da doença não for feito juntamente com a psicoterapia, ele não será eficaz por muito tempo. Assim como se cuidar somente da parte emocional e não fizer o tratamento de um problema físico já existente, também não será suficiente.

Lembrando que toda pessoa pode não se sentir bem um dia ou outro. No entanto, quando os sintomas começam a ser percebidos com uma certa frequência o quadro de estresse pode estar presente.

O psicólogo poderá apoiar a estrutura mental e emocional do paciente, levando ao gerenciamento das questões que contribuam para o não aparecimento da doença.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada |
contato@gtpsicologia.com.br

# 02- Você sabe realmente o que leva ao estresse?

—

Gleize Fonseca

Primeiramente é necessário aprender técnicas para controlar o estresse excessivo e outro ponto é compreender que os fatores externos podem gerar o estresse, mas não é a única causa, ou seja, não é só o acúmulo de problemas que levam ao estresse.

O modo como interpretamos determinadas situações, a forma como pensamos a vida e as pessoas, podem gerar e até piorar o estado de estresse. Nossas crenças pessoais e pensamentos podem influenciar na reação diante de uma determinada situação. No entanto, a reação positiva ou negativa irá depender dessa interpretação, que pode ser diferente entre as pessoas mesmo diante do mesmo acontecimento.

Os pensamentos controlam as emoções, e o tipo de interpretação pode fazer com que produza ou não o estresse.

Importante destacar que as crenças são como filtros das situações vivenciadas que tem como principal função interpretar, classificar, julgar as informações de cada momento. Nas crenças racionais as pessoas conseguem analisar o problema de acordo com a realidade, possibilitando o enfrentamento, resolução, adaptação e aceitação da situação.

Já nas crenças irracionais as pessoas encaram a situação de maneira distorcida, com uma tendência de julgar negativamente a si mesma, o mundo e as pessoas. Essas crenças são limitadoras, normalmente geram estresse, ansiedade e frustações.

Essas crenças têm origem no processo de socialização, no contexto familiar no processo de aprendizagem da criança e durante a escolarização. Contudo o ambiente não é o único determinante, o desenvolvimento de uma crença irracional pode ser favorecido pelas experiencias e aos conhecimentos adquiridos.

As crenças se manifestam através de pensamentos automáticos, que no dia a dia sem perceber a pessoa treina essa cognição disfuncional e distorcida, gerando uma percepção depreciativa.

Vale ressaltar que as “conversas” internas podem gerar desconforto e até piorar o estresse que frequentemente é vivenciado.

Nos casos de sofrimento intenso e em que a pessoa está com dificuldades de mudança, é recomendado a busca por uma ajuda psicológica para ter um autoconhecimento e diminuir suas fontes internas de estresse, com isso obter uma melhora significativa na sua qualidade de vida e bem estar.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

# 03- Dizer NÃO, é importante!

—

Thais Pereira

Cada dia mais recebemos pessoas em nosso consultório com as queixas de que não queriam fazer algo, mas fizeram. Que em determinado momento, poderia ter falado NÃO, mas seguiram com o SIM. Isso ocorre, muitas vezes para não magoar as pessoas, outras pelo simples fato de não conseguirem impor suas vontades, desejos e opiniões.

De acordo com levantamentos já realizados, é possível dizer que as situações que mais geram estresse, geralmente envolve a relação entre as pessoas, e está presente na vida de todos sem exceção de idade e gênero. Observa-se que as relações interpessoais estão cada vez mais complexas, existe uma dificuldade nas pessoas de expressarem seus sentimentos, pensamentos, opiniões, inclusive exigirem seus direitos.

Quando a pessoa tem dificuldade de falar NÃO, isso implica em vários fatores estressores e isso se complica ainda mais se esse fato se estende para vida profissional.

Imagine você em um ambiente de trabalho no qual você faz exatamente tudo que pedem, além das suas atividades obrigatórias. Sua qualidade de vida provavelmente será afetada. Seu corpo sente, envia os primeiros sinais de que algo está errado, e se mesmo assim, você não consegue se impor, essa sobrecarga com certeza trará muitas consequências negativas para sua vida.

É inevitável questionarmos porque algumas pessoas possuem tanta facilidade de comunicação e outras não conseguem ao menos se posicionarem em situações básicas, como por exemplo falar ao esposo que não quer ir a algum lugar onde não se sente bem, ou ao colega de trabalho que não pode assumir mais alguma atividade, pois já está sobrecarregada.

Devemos levar em consideração o desenvolvimento dessas pessoas, os exemplos e modelos que tiveram durante a vida, desde criança e teremos uma ideia dos motivos que levaram a tal façanha ou dificuldade.

Pessoas com dificuldade de se posicionarem, provavelmente tiveram modelos, figuras importante no seu desenvolvimento que também tinham essa mesma questão, ou passaram por traumas que as fizeram desenvolver essa dificuldade. É como se fosse um ciclo vicioso, passado de geração em geração. Contudo você pode quebrar esse ciclo. Buscar ajuda na psicoterapia com certeza ajudará você a se entender melhor e com todo cuidado necessário, a se posicionar para que possa ter qualidade de vida e bem estar social.

É importante avaliarmos nosso padrão de comunicação para sabermos se nossos comportamentos são mais assertivos/não assertivos ou agressivo.

O comportamento assertivo, está direcionado para pessoas que conseguem se expressar, falar o que pensa, sente, agindo sempre a seu favor e priorizando seus direitos. Existem pessoas que podem ter dificuldades em expressar seus sentimentos/pensamentos positivos e outras pensamentos/sentimentos negativos, mas no geral pessoas com comportamento assertivo, conseguem se colocar de alguma maneira.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

É importante sabermos também, que ninguém é assertivo o tempo todo. Você pode ter facilidade em algumas situações e em outras não conseguir se posicionar como gostaria.

O comportamento assertivo pode ser aprendido e desenvolvido, importante termos a consciência que não é uma questão de "nascer" assertivo, reforçando a ideia do ciclo vicioso. Você aprende quando criança por imitação, ou seja, quais exemplos ou modelos você tinha na sua infância? Isso dirá muito dos seus comportamentos como adulto. Valorizar o comportamento assertivo é essencial, pois o mesmo proporciona uma facilidade maior em lidar com situações de conflitos, estar sempre atenta aos seus direitos e ao outro.

Já o comportamento NÃO assertivo, a comunicação e expressão da pessoa é prejudicada, o foco sempre é evitar conflito. Geralmente existe uma preocupação interna, referente ao que os outros irão pensar, como vão reagir, medo de falar, se posicionar e ser excluído, ficar sozinho, entre outras preocupações.

A pessoa não assertiva carrega consigo grande sofrimento interno, pois ao mesmo tempo que não se posiciona sobre as coisas por medo ou insegurança, sofre por também não ter conseguido se impor e lutar pelos seus direitos. Sente-se errado, culpado e ansioso e acaba na maioria das vezes cedendo a vontade do outro. E apesar de se sentir explorado, ainda assim, não consegue falar NÃO.

Já no comportamento AGRESSIVO, podemos analisar outra questão importante. É importante fixar que existe uma grande diferença em ser assertivo e agressivo. A pessoa que possui um comportamento agressivo, ao se posicionar e garantir seus direitos, viola o direito do outro. Impõe suas verdades e desejos e apenas isso que importa. Todos devem segui-lo e quem discorda ou tem suas próprias opiniões é descartado.

A comunicação agressiva, pode esconder alguma fragilidade e insegurança da pessoa, decorrente a traumas ou acontecimentos.

Manter um comportamento agressivo, pode trazer muitos malefícios para sua vida e saúde, pois consigo trazem sentimentos de raiva, vingança, desprezo podendo levar a longo prazo inclusive ao isolamento social.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

COMO DESENVOLVER O COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Podemos concluir que desenvolver o comportamento assertivo, pode facilitar nossa vida como um todo. Que fique claro que ao desenvolver a assertividade, não vamos viver nossas vidas sem conflitos ou situações em que não conseguiremos nos posicionar. Certamente a vida pode nos surpreender de formas inimagináveis.

Para desenvolver o comportamento assertivo comece tendo ciência dos seus direitos. É importante que saiba exatamente pelo que está lutando e defendendo. Em uma situação na qual você sinta-se desconfortável avalie e siga sempre o caminho em que sua saúde mental e física sejam protegidas.

Identificar como você se sente em uma determinada situação também é importante para que consiga decidir o que deve ser prioridade, o que deve ser valorizado e decidir o que deve fazer.

Em uma situação de conflito com alguma pessoa, não deve-se generalizar um único comportamento, é importante que você analise o que está sentindo com algo específico que incomode você na situação. Assim conseguirá se posicionar e dizer como se sente em determinado assunto ou questão.

Não dê espaço para o achismo, quando se trata do comportamento do outro, questione se algo te incomoda, ficar "achando" que tal pessoa está fazendo ou falando algo não ajuda em nada. Evite suposições.

.

Demonstre-se disponível em ouvir o outro. Evite dar espaço para o comportamento agressivo, na qual apenas você está certo, ouça o outro lado e se pergunte sempre se faz sentido. Analise bem a situação para apenas depois formar sua opinião a respeito.

Busque psicoterapia para te ajudar com todas as demais questões que possam contribuir para o desenvolvimento do comportamento assertivo.

Busque sempre qualidade de vida e bem estar.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

# 04- COMO O ESTRESSE ESTÁ PRESENTE NOS RELACIONAMENTOS

—

Thais Pereira

Expectativa que colocamos no outro em cada início de relacionamento, seja ela como casal romântico ou em uma relação de amizade, são grandes geradores de estresse. Tudo se baseia nesse caso em como você aprendeu a lidar com frustrações, como é sua comunicação, se é assertiva, não assertiva ou agressiva. E como falamos no capítulo anterior, como foi o seu desenvolvimento desde criança, seus modelos, exemplos e vivencias no decorrer da vida, que influenciam muito sobre quem você é.

Em um relacionamento amoroso, as consequências do estresse se estende para outras pessoas ligadas ao casal, como filhos, família, ambientes profissionais entre outros.

É importante termos a ciência de que alguns comportamentos dependem muito de como interpreto uma situação ou ambiente. Quando acontece algo conosco, existe a possibilidade do estresse provocar algumas interpretações equivocadas.

Deve-se cuidar para que em uma situação de estresse não se tome nenhuma decisão importante, pois temos a tendência de agir por impulso e depois nos arrepender, quando o ímpeto do momento passa e vemos a situação de outra forma.

Em um relacionamento amoroso é extremamente relevante uma comunicação assertiva, onde ambos lutem por seus direitos, mas sempre disponíveis para ouvir o outro.

Em uma situação de estresse, o melhor a se fazer é tirar um tempo para si, analisar porque tal situação está exigindo tanto do seu emocional, tentar enxergar todos os lados e apenas depois com calma uma conversa deve ser elaborada, pois caso contrário, podemos chegar a tomar decisões no calor do momento, falar coisas sem necessidade, magoar e chegar a um ponto sem volta, tudo depende de como você interpreta o ocorrido.

Ainda se falando de relacionamento amoroso, percebe-se que ainda temos grandes desafios a enfrentar.

Um casal que não tenha conhecimento um do outro suficiente, uma comunicação clara e assertiva corre grandes riscos de que quando acontecer algum evento mais estressante, chegue a um divórcio.

Problemas com dinheiro, divisão de despesas e atividades domésticas, comunicação não assertiva, dificuldades sexuais, falta de empatia são alguns exemplos que podem levar ao estresse nos relacionamentos. É preciso que você invista em conhecimento próprio antes de qualquer relacionamento. Entendermos nossos limites, anseios, medos e pontos a desenvolver é essencial para que possamos nos relacionar e ter forças para superar todos os desafios que traz um relacionamento.



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

## COMUNICAÇÃO NOS RELACIONAMENTOS

Quando um casal decide iniciar uma vida juntos, temos a certeza que não imaginam como viver todos os dias acordando e dormindo no mesmo ambiente pode gerar diversas situações de estresse. A comunicação é de extrema importância, seja ela verbal, gestual, a expressão facial, a postura corporal, a do comportamento, as atitudes, o tom de voz tudo influencia em um relacionamento.

Digo que todos os casais antes de morarem juntos ou iniciarem um relacionamento, deveriam aprender a como se comunicar, pois uma palavra mal dita, ou mal interpretada pode gerar tanto estresse no relacionamento, que se esse não for sólido o suficiente, pode vir a falência.

Inclusive a forma como cada um age, diz muito das bases desse relacionamento. E mais uma vez surge a importância da comunicação assertiva. Já se perguntou como você reage quando seu parceiro reclama de algo, questiona ou se impõe em alguma situação?

Você analisa a situação, ou apenas fica na defensiva achando que tudo e todos estão contra você? Está disposto a se questionar mesmo que o resultado final seja a conclusão que sua opinião está correta? Em um relacionamento, é necessário que o outro seja ouvido e que você esteja aberto a assumir suas falhas e corrigi-las.

Algumas diretrizes importante para uma boa comunicação e diretamente diminuir o estresse nos relacionamentos é sempre de forma clara comunicar o que está sentindo.

Lembrar que ninguém tem “bola de cristal” para adivinhar o que estamos sentindo ou o que queremos é uma boa estratégia. Ouço sempre nos atendimentos o seguinte:

Cliente: - mas estamos juntos há 7 anos e ele não sabe disso? Não sabe que me sinto dessa forma em determinada situação?
Pergunto então para o cliente: - Você disse isso a ele, claramente e diretamente?
Cliente: - Eu disse entre linhas, ou em parábolas.
Então minha resposta é: não, ele não sabe.

Independente de quantos anos estão juntos, as pessoas precisam entender que o que é claro para um, não é para outro. Isso de não vou falar para não magoar ou ele deveria saber, são bons exemplos de comunicação não assertiva. Seja o mais claro possível sempre. Determine com seu parceiro estratégias para que percebam quando é hora de parar a conversa, quando precisam de um tempo para se acalmar. Uma conversa no calor do momento com ambas as partes nervosas, apenas irão conseguir gerar mais estresse. O correto é esperar um momento, e apenas depois retomar o assunto.

Finalizo esse e-book ressaltando que o sucesso do relacionamento depende da eficácia da comunicação. A diminuição do estresse depende de como você reage e interpreta o ambiente/situação. Não podemos controlar o comportamento do outro, mas podemos controlar como ele nos afeta.

Lembre-se: A vida é curta demais para viver com estresse!



Todos os direitos reservados @gtpsicologia.integrada | contato@gtpsicologia.com.br

# GT
# Psicologia
# Integrada

# Com carinho!

Thais dos Santos Paiva Pereira - CRP: 06/161358

- Graduada em Psicologia;
- Especialização  em Emergências Psicológicas;
- Formação em Psicoterapia Breve;
- Formação em PNL;
- 5 anos de experiência em Recursos Humanos, Avaliação de perfil, entrevista por competência, gestão de vagas;
- Psicóloga registrada e autorizada pelo cadastro e-Psi do Conselho Federal de Psicologia para realizar atendimentos online.

Gleize Urias da Silva da Fonseca - CRP: 06/112812

- Graduada em Psicologia;
- Pós-Graduada em Neuropsicologia;
- Pós-Graduada em Psicologia Organizacional;
- Formação em Coaching;
- Especialização em Emergenciais Psicológicas;
- 10 anos de experiência com Recursos Humanos, Gestão de pessoas e equipes;
- Psicóloga registrada e autorizada pelo cadastro e-Psi do Conselho Federal de Psicologia para realizar atendimentos online.

# Referência

LIPP, Marilda (org.). O stress está dentro de você. 2. Ed. São Paulo: Contexto, 2000.