

# UTILIZE A NEUROCIÊNCIA PARA LIDAR COM O ESTRESSE

O cérebro é excelente em detectar ameaças. Contudo, ele diminui a ativação da área responsável pela tomada de decisão. Veja o que pode ser feito para contornar essa situação.

Muitos de nós já estamos acostumados a lidar com o estresse e a administrar as mudanças em nosso local de trabalho e na vida cotidiana. Porém os acontecimentos recentes, como a pandemia e isolamento social, criaram camadas de incerteza e volatilidade que intensificaram o estresse que todos enfrentamos.

Isso significa que, mesmo que você tivesse boas estratégias para lidar com a pressão antes da pandemia, a enorme incerteza e as inseguranças relacionadas estão causando períodos prolongados de estresse e, para muitos, altos níveis de pressão.

Nossos cérebros são projetados para lidar com pequenos surtos de estresse que podem ter benefícios, como aumentar a aprendizagem. Temos mecanismos próprios de nos recuperar desses pequenos surtos, mas o que acontece com nosso cérebro quando estamos em um estado crônico de ameaça, incerteza e medo?

Entender o que está acontecendo no cérebro nos permite criar novas estratégias para gerenciar de forma proativa o impacto desse estresse prolongado. O cérebro é excelente em detectar ameaças em nosso ambiente. A parte do cérebro que é especialista em ameaças é uma região pequena, mas poderosa, chamada amígdala. Assim que percebe um sinal de ameaça, rapidamente nos deixa prontos para lutar contra a ameaça ou fugir dela, para garantir a sobrevivência.

No entanto, para permitir uma rápida resposta de luta ou fuga, o cérebro suspende todo pensamento complexo “desnecessário” que ocorre em nosso córtex pré-frontal.

Infelizmente, é essa parte do nosso cérebro que utilizamos para criar estratégias, inovar e tomar decisões embasadas em informações recebidas anteriormente. Resumindo: quando estamos sob estresse, ficamos mais reativos, impulsivos e ansiosos e menos criativos, engenhosos e flexíveis. Se não interrompermos o processo automático de responder às ameaças, corremos o risco de permanecer em um ciclo de pensamento reativo quando precisamos ter uma visão de longo prazo.

## **E como podemos interromper esse processo?**

Contudo, podemos encontrar maneiras de ativar intencionalmente a parte inteligente do nosso cérebro e impedir que o sistema *de* luta ou fuga domine.

É preciso um pouco de prática, mas quanto mais colocamos nosso córtex pré-frontal para trabalhar, mais forte ele se torna. Os líderes que se estão no sistema de luta ou fuga podem diminuir a força do sistema de ameaça e colocar sistema estratégico de volta no comando. Seguem algumas dicas baseadas na neurociência que podem ajudar nessa tarefa:

### **1. Reconheça como você se sente.**

Nós podemos até tentar, mas é impossível ignorar como nos sentimos. As emoções negativas permanecem no inconsciente e continuam a disparar a resposta à ameaça. Enumerar nossos sentimentos torna as emoções negativas menos intensas.

Assim, a amígdala se acalma e aumenta a atividade na região do córtex pré-frontal do cérebro, que processa as emoções. Ao dedicar um tempo para reconhecer e nomear o que você está vivenciando, você se sentirá melhor. Os líderes podem praticar isso com suas equipes, criando um ambiente onde eles possam nomear o que é difícil antes de passar para o foco da solução.

### **2. Concentre-se no que podemos controlar.**

Não se trata de ignorar a gravidade da situação, mas sim de tentar não ser tão reativo e manter a mente mais aberta. Ao focar proativamente no que se pode controlar, os líderes recuperam a sensação de calma e colocam o sistema estratégico de volta ao protagonismo, permitindo acesso a seus recursos mais profundos.

Pergunte a si mesmo e à sua equipe: o que está sob seu controle e como podemos dirigir nossas energias nisso?

### **3. Faça parcerias para encontrar mais de uma solução.**

É mais fácil ficar pensando em preto e branco quando estamos resolvendo os problemas sozinhos. Encontre um parceiro ou trabalhe com sua equipe para identificar várias soluções. Este processo ativa o seu córtex.

Perguntas focadas na solução nos ajudam a vislumbrar o cenário. Por exemplo:

- Como podemos usar a crise para fazer mudanças positivas?
- O que estou perdendo de vista ao analisar este problema por essa perspectiva?
- Quais são os outros caminhos que devo seguir para ver uma perspectiva diferente?

#### **4. Desligue o modo 'multitarefa' e se dedique completamente.**

O sistema de luta e fuga pode nos colocar em modo constante de alerta. Como resultado, tentamos resolver muitas coisas ao mesmo tempo. Alternar constantemente de uma tarefa para outra diminui nossa eficácia.

Determinar, conscientemente, o planejamento para o tempo que destinará para tarefas simples e de rápida resolução, assim como o tempo que dispendirá para tarefas mais complexas e longas, permitirá que você visualize as estratégias que implementará com cada demanda. Ter períodos determinados para atividades diferentes cria uma escolha intencional e envolve partes diferentes do cérebro.

#### **5. Finalize o que começou**

Parar para organizar seus pensamentos é importante para evitar a sobrecarga do seu cérebro. Todas as tarefas inacabadas que flutuam em nossa mente ocupam um "espaço cerebral" que poderia ser melhor utilizado. Finalizar as suas pendências dá uma sensação de alívio e controle, pois libera o córtex pré-frontal do trabalho contínuo.

O cérebro trata todas as tarefas inacabadas da mesma maneira, então refletir sobre tarefas corriqueiras ocupa tanto espaço de raciocínio quanto pensar sobre os maiores desafios.

Tente anotar todas as tarefas pendentes, não importa quão pequenas ou insignificantes elas pareçam. Em seguida, analise e decida o que delegar, o que fazer agora e o que deixar para depois. Organizar nosso espaço mental libera espaço e reduz o estresse que vem de um cérebro sobrecarregado.

#### **6. Procure os pontos positivos.**

O cérebro tem um forte viés de negatividade, o que significa que é muito mais provável que se concentre no que é ruim do que no que é bom. Os líderes podem neutralizar isso, comemorando o que está indo bem e onde mudanças positivas ocorreram, apesar de todas as dificuldades.

Reconhecer mudanças positivas ajuda os outros a se afastarem da negatividade tão comum no nosso processamento cerebral. É importante que esse reconhecimento positivo complemente o reconhecimento das dificuldades.

## **7. Construa uma cultura de cuidado e apoio.**

Os líderes precisam garantir que as pessoas se sintam conectadas e que tenham o apoio da organização. Quando a pandemia começou, essa necessidade era bem clara, mas oferecer apoio nesse momento é tão importante agora quanto era no começo.

Emoções positivas de cuidado e compaixão neutralizam a resposta negativa da amígdala estressada. Os relacionamentos positivos desempenham um papel significativo na regulação de nossas emoções e nos ajudam a envolver o centro do raciocínio estratégico.

Os líderes podem assumir o controle e direcionar seus comportamentos para se reengajarem em soluções que contemple essas sugestões. Ao fazer isso, eles inspiram outros a fazerem o mesmo.

Isso não é nada fácil, pois estamos programados para nos concentrar no medo e na negatividade. Porém, é possível, com uma abordagem proativa e prática. Quanto mais fizermos isso, mais fácil ficará e o cérebro se adapta e muda em resposta às escolhas que fazemos.

*Fonte: chiefexecutive.net*