

# Compreenda os cinco componentes do estresse

Daniel Goleman

Quando se trata de estresse no local de trabalho, tenho boas e más notícias.

As más notícias? Se o seu trabalho o estressa, você não está sozinho. Um estudo de 2013 da Harris Interactive for Everest College mostrou que 83% dos trabalhadores americanos sentem estresse por causa de seus empregos. Isso foi um aumento de 73% em 2012. A baixa remuneração encabeçou a lista de fatores de estresse no trabalho, com carga de trabalho excessiva, colegas de trabalho irritantes e deslocamento diário também apontados como as principais fontes de estresse. A Organização Mundial da Saúde estimou que o estresse custa às empresas americanas até US \$ 300 bilhões por ano.

As boas notícias? Você pode gerir a sua resposta ao estresse. Como acontece com muitas coisas, o primeiro passo para controlar o estresse é entendê-lo. Com essa consciência, você pode escolher **estratégias** para reduzir os fatores de estresse e melhorar a forma como você lida com o estresse que enfrenta.

## O que é estresse no local de trabalho?

O Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional (NIOSH) define estresse no trabalho como: *as respostas físicas e emocionais prejudiciais que ocorrem quando os requisitos do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador.*

## Cinco componentes para o estresse no local de trabalho

Phillips um colega identifica cinco peças para o quebra-cabeça do estresse no local de trabalho. Eles incluem:

1. Estressores
2. Resposta ao estresse
3. Diferenças individuais
4. Carga alostática (*A carga alostática é "o desgaste do corpo" que se acumula quando um indivíduo é exposto a estresse repetido ou crônico*).
5. Equilíbrio alostático

Alostática refere-se a alostase, "o processo de obtenção de estabilidade, ou homeostase, por meio de mudança fisiológica ou comportamental".

Estressores são aqueles que provocam estresse. No trabalho, isso pode significar tarefas, funções e relacionamentos com colegas de trabalho e supervisores.

A resposta ao estresse é como nosso cérebro e corpo respondem ao estressor. Escrevi extensivamente sobre "sequestros de amígdala" e a ciência do cérebro por trás das reações de luta / fuga / congelamento / desmaio que o estresse pode desencadear.

As diferenças individuais referem-se ao fato de que cada indivíduo experimenta o estresse de forma diferente. O que pode causar estresse para uma pessoa pode não ser tão estressante para outra.

Prestar atenção à carga alostática reconhece que o estresse provoca mudanças emocionais e fisiológicas. Um único e simples estressor que causa um pequeno estresse faz mudanças de curto prazo. Estressores mais complexos ou uma combinação de muitos estressores se combinam para ter um impacto maior e de longo prazo.

O equilíbrio alostático é o processo de recuperação do estresse e retorno a um estado de equilíbrio fisiológico e emocional.

## **Cinco maneiras de reduzir o estresse**

Phillips sugere cinco maneiras de responder e prevenir o estresse no local de trabalho em seu artigo "Como os líderes podem reduzir o estresse no local de trabalho". Ele disse,

- **Preste atenção em como você reage a uma situação de "gatilho"**. Avalie as condições e as causas que geraram estresse ou ansiedade em uma situação específica. Isso o ajuda a identificar os gatilhos de estresse para que você possa se dar conta deles mais cedo, remediá-los mais rapidamente ou se preparar para lidar com eles de maneira mais eficaz à medida que vêm à tona. Uma mente ciente de seus gatilhos está mais bem equipada para fazer escolhas novas e aprimoradas.
- **Desenvolva a autoconsciência para melhorar a autogestão.** Prestar atenção aos sinais e experiências

mentais e físicas que ocorrem durante situações estressantes lhe dá a oportunidade de praticar a compostura. Em última análise, seu estado emocional a qualquer momento tende a melhorar.

- **Fique presente.** Permanecer no passado o impede de identificar pistas e informações importantes disponíveis e divulgadas no momento presente. E se acontecer de você ter alguns momentos livres para si mesmo, pare de relembrar qualquer cenário estressante que continue surgindo em sua mente; em vez disso, concentre-se em uma realidade presente mais positiva ou faça um brainstorm de maneiras focadas na solução de superar o problema.
- **Aprenda a meditar.** Isso acalma a mente e **aumenta o foco** e a concentração. A meditação também melhora sua agilidade mental, de modo que, ao alternar entre as tarefas, você pode fazer isso de forma rápida, deliberada, com menos distração e maior facilidade.
- **Respirar.** É simples, mas muitas vezes é abandonado ou fica comprometido quando surge a ansiedade. Algumas **respirações profundas** irão oxigenar seu cérebro e melhorar a clareza de seu pensamento. Aqui está um exercício simples que você pode fazer: Inspire e conte um ... depois expire e conte um. Inspire e conte dois ... então expire conte dois. Inspire e conte três ... então expire. Continue repetindo isso em um ritmo constante. Para se firmar ainda mais durante o processo, coloque as mãos sobre o abdômen ou tórax e observe a sensação do abdômen ou do peito subindo e descendo. Aprenda a relaxar com a experiência.