

O que faz depois do trabalho?

SOBREVIVA AO STRESS LABORAL COM O ANTÍDOTO PERFEITO

O

TERMO

STRESS PROVÉM DA FÍSICA e alude a uma força que se aplica a um objecto e que é capaz de o deformar ou quebrar. Alguns homens experimentam o mesmo efeito em consequência do seu trabalho e, por esse motivo, desmoram-se. Em função do perfil do seu cargo, apresentamos-lhe os melhores antídotos.

Causa de stress > TOMA DECISÕES IMPORTANTES

Válvula de escape > APRENDER MÚSICA

Tal como um gestor que decide o futuro da empresa ou um cirurgião que determina o destino do paciente, você toma constantemente decisões importantes. A solução não passa, contudo, por fugir às responsabilidades. De acordo com o Dr. Jorge Gravanita, psicólogo clínico na Éos, Clínica de Psicologia de Lisboa, deve "olhar para longe e perceber o que está em causa para poder decidir com consciência". Aproveite, por exemplo, os tempos livres para desanuviar. "A mente não pode ocupar-se de dois pensamentos simultaneamente. Quando você se torna observador concentrado, neste caso executando e ouvindo música, interrompe o encadeamento de pensamentos stressantes que lhe geram emoções de ansiedade", afirma Carlos Anastácio, responsável do departamento de combate ao Stress do Instituto Homeos, de Lisboa. Assim, a música terá como efeito um estado de relaxamento, "porque não cria cenários mentais com ameaças artificiais e subjectivas, permitindo que o corpo relaxe, obedecendo aos pensamentos tranquilos da mente", prossegue Anastácio. "Para além disso, não está sujeito à crítica stressante de nenhum outro observador", acrescenta. Sempre que pratique sozinho, claro.



Causa de stress > PASSA A SEMANA A SER AMÁVEL COM TODA A GENTE

A sua válvula de stress > TREINAR COM AFINCO

Quer seja vendedor, empregado de mesa, ou relações públicas, passa a maior parte do tempo a tentar ser encantador, obsequioso e prestável. O resultado é que se frustra quando alguém não compra o que você vende, ou se aborrece com a falta de educação dos seus interlocutores. Se não libertar essas emoções reprimidas, elas ficarão armazenadas sob a forma de tensão muscular. Ou seja, o antídoto passa por retirar a "máscara" que utiliza e com a qual está convencido que conseguirá mais facilmente ver as suas expectativas satisfeitas, uma vez que, segundo Carlos Anastácio, "a utilização dessas máscaras ou comportamentos defensivos são o oposto da atitude mental que poderá permitir-lhe, de uma forma relaxada, atingir as melhores performances e, para além disso, gera uma grande retenção de emoções de raiva e cólera". Para o evitar, segundo o Dr. Jorge Gravanita, deve procurar "ser verdadeiro, acima de tudo". Em acréscimo, os seus momentos de lazer deveriam permitir-lhe libertar-se à sua vontade, sendo também aconselhável praticar regularmente desportos que lhe permitam descarregar toda essa tensão acumulada. "Para além de ocupar a mente ao concentrar-se num desporto concreto, criando, portanto, um hiato no seu hábito de pensar compulsivamente no que tem para decidir ou fazer, poderá deixar fluir essa energia negativa acumulada que, com o tempo, se não for descarregada, poderá levá-lo a visitar o médico (60 a 90% das visitas feitas pelos executivos ao médico têm origem no stress não tratado)", assegura Carlos Anastácio.

Causa de stress > O SEU TRABALHO, AINDA QUE GOSTE DELE, NÃO LHE PERMITE SER PROMOVIDO

A sua válvula de escape > APRENDER CHINÊS

Pode ser um professor que não quer converter-se no director da escola ou o dono de um pequeno negócio que não tem nenhum cargo ao qual ascender. Seja como for, não tem um objectivo muito definido, profissionalmente falando. Conformer-se com a estagnação pode tornar-se frustrante, sobretudo se observa a forma como os seus amigos e familiares vão escalando posições nos seus respectivos trabalhos. Portanto, o melhor é "não alimentar expectativas e trabalhar para melhorar, sem estar dependente de reconhecimento, mas sim, reconhecer por si próprio as suas verdadeiras qualidades", aconselha o Dr. Jorge Gravanita.

Depois, quando sai do trabalho, necessita de algo que lhe ofereça competitividade. Os desportos individuais, tais como correr ou andar de bicicleta, ao contrário do que possa pensar, são melhores do que os de equipa, já que lhe permitem controlar melhor os progressos. Outra possibilidade é ampliar os seus conhecimentos para não ficar estagnado. "Trata-se de procurar um estímulo que desperte e desafie a sua mente, dando-lhe, assim, uma indicação de que a sua escolha não é a estagnação, mas sim ampliar o seu conhecimento. Isso terá como consequência uma atitude mais positiva e interessada para com tudo o que faz", diz Carlos Anastácio, director do Instituto Homeos, que se dedica a ensinar os executivos das empresas a detectarem e a controlarem os seus níveis de stress. "Um estímulo útil e simultaneamente relaxante é o de procurar adquirir formação em alguma área complementar do seu trabalho que poderá usar mais tarde para se promover", assegura Carlos Anastácio.

Causa de stress > TEM MEDO DE PERDER O CONTROLO

A sua válvula de escape > IR A UM PARQUE DE DIVERSÕES

Quer seja porque trabalha com prazos muito apertados ou porque a carga profissional o angustia, você encontra-se permanentemente sob tensão. Antes de mais, "porque não permitir afrouxar esse controle, se possível, em algo positivo, deixando falar os seus sentimentos?", como sugere o Dr. Jorge Gravanita. Outra solução pode passar por expor-se a situações que implicam perdas de controlo momentâneas para aliviar essa pressão. "Se a possibilidade de perder o controlo no seu trabalho lhe gera muita tensão, pode ser-lhe muito útil saber que, emocionalmente, você tem medo de sofrer a traição das suas expectativas e, por isso, recorre a um comportamento de controlador que lhe gera muita tensão e perda de energia. Submeter-se a uma atracção como a montanha russa, na qual não tem nenhum poder sobre o que acontece, mostrar-lhe-á que deve prestar mais atenção às suas emoções em relação ao que vive e não aos acontecimentos em si", comenta Carlos Anastácio. "Uma actividade moderada

de perda de controlo deste tipo poderá ajudá-lo a compreender que com o seu interior controlado nada o poderá descontrolar," explica Anastácio.

Causa de stress > PASSA A MAIOR PARTE DO TEMPO COM GENTE COM QUEM NÃO TEM NADA EM COMUM

A sua válvula de escape > COLABORAR COM UMA ONG (ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL)

Se no seu trabalho se sente como um antropólogo em Marte, necessita de se descontrair com pessoas com as quais se possa relacionar profissional e espiritualmente. O activismo social, por exemplo, permitir-lhe-á passar mais tempo com pessoas com quem partilha os mesmos interesses e preocupações. Ao mesmo tempo, fa-lo-á experimentar a união de grupo que este tipo de movimentos gera. "Se está todo o dia com pessoas que não representam nada para si, a sua comunicação converte-se numa rejeição, sentindo-se como um turista num ambiente estritamente superficial e formal", assegura Carlos Anastácio. O que deve fazer, então, é, segundo o Dr. Jorge Gravanita "procurar aquelas pessoas com que se sinta verdadeiramente bem". Ou seja, procurar conviver com pessoas que tenham as mesmas áreas de interesse, que vibrem com as mesmas coisas. Para além disso, "o sentimento de ser útil ao mundo e de uma forma que outros partilhem e valorizem, poderá proporcionar-lhe sentimentos estimulantes de maior integração e aceitação", explica Carlos Anastácio.

SE NÃO O PODE VENCER, JUNTE-SE A ELE!

INDEPENDENTEMENTE DA SITUAÇÃO EM QUE SE ENCONTRE,

uma coisa é certa: o stress é, actualmente, parte integrante das nossas vidas, por isso, dada esta impossibilidade de o eliminar por completo, deve procurar enfrentá-lo e sempre que possível, ultrapassá-lo. Para tal, o Dr. Jorge Gravanita aconselha-o a "evitar as situações de tensão sem importância e guardar as suas energias para os grandes combates". Se precisar de orientação, recorra à ajuda de um profissional. A Homeos, Instituto de Saúde Integral, realiza periodicamente seminários para empresas com objectivo de ensinar os executivos a reconhecerem e a controlarem os seus níveis de stress. Telef: 21 797 86 33 – homeos@homeos.pt

Causa de stress > TRABALHA NUM AMBIENTE POUCO ACOLHEDOR

A sua válvula de escape > FAZER EXPEDIÇÕES

Talvez seja empregado num *call center* e passe sete horas por dia sentado numa sala mal ventilada. Se o seu local de trabalho é desagradável, provavelmente você converter-se-á num trabalhador soturno, que não fará mais do que estar dependente do relógio para ir para casa. Precisa, pois, para começar, de "cuidar um pouco mais daquilo que é o seu ambiente de trabalho", aconselha o Dr. Jorge Gravanita. E, por outro lado, depois de uma dura semana de trabalho, deve procurar desligar-se do ambiente do escritório e desfrutar de espaços livres. "Explorar espaços arejados da natureza permite-lhe desbloquear e soltar naturalmente o seu stress", comenta Carlos Anastácio. "Visitar montanhas, praias e lugares não urbanizados é um bom exercício de descompressão", assegura.

Causa de stress > O SEU TRABALHO É ABSOLUTAMENTE MONÓTONO

A sua válvula de escape > JOGAR PAINTBALL

Se você é um administrativo que passa o dia a preencher informações muito parecidas umas às outras ou o seu trabalho é uma rotina fastidiosa, o mais certo é que determinadas zonas do seu cérebro comecem a vegetar por falta de estímulo. Está mesmo a precisar de "correr riscos e de procurar novos caminhos, talvez mais aliciantes", recomenda o Dr. Jorge Gravanita. Escolher actividades que impliquem exercitar os seus sentidos resgata essas partes abandonadas do seu cérebro que não são estimuladas tão amíde. "O *rafting*, o *paintball* e o montanhismo, por exemplo, fá-lo-ão estar constantemente alerta, recorrendo aos seus cinco sentidos para "sobreviver", aponta Carlos Anastácio. Outro especialista, o Dr. Louis Perrot, psicólogo industrial na Universidade de Virginia (EUA), recomenda converter-se num especialista em vinhos "para se concentrar em coisas mais sensíveis, como o olfacto, o paladar, o tacto ou a visão".

Causa de stress > NÃO TEM OPORTUNIDADE DE FAZER VALER A SUA OPINIÃO

A sua válvula de escape > IR PARA OS COPOS COM OS COLEGAS DE TRABALHO

O seu chefe não o ouve e as suas queixas e iniciativas são-lhe completamente indiferentes. O efeito? Você sente-se impotente e revollado. Ir para os copos com os colegas permitir-lhe-á soltar toda essa cólera, que, por certo, é partilhada por eles. "Nestes casos, é uma boa ideia fazer "caixinha" com o resto dos colegas numa reunião informal", explica Carlos Anastácio. "Partilhar com eles as suas emoções de cólera, resistência e outras permite-lhe libertar-se dessa sensação de rejeição pessoal, o que o ajuda a despersonalizar a atitude de indiferença do seu chefe que, pensava ser dirigida apenas a si", conclui Anastácio. Mas tenha em conta que "o mais importante talvez não seja impor a sua opinião, mas manter o gosto em argumentar", conforme frisa o Dr. Gravanita. MH