

COMO ENFRENTAR O STRESS*

Elisabete Abib Pedroso de Souza**

Este livro vem ocupar um espaço vazio na literatura brasileira, no que se refere a como enfrentar o fantasma do Stress. Stress que pode atingir, indiscriminadamente, a todos nós e que pode ser benéfico, desde que se aprenda a reconhecê-lo, controlá-lo e utilizá-lo a nosso favor. Destina-se tanto ao indivíduo que esteja sob os efeitos do stress excessivo e a seus familiares e amigos que queiram ajudá-lo, como a todos os que queiram aprender a se prevenir contra seus efeitos negativos. Foi organizado e escrito por profissional de competência e larga experiência no assunto e por sua equipe do Centro Psicológico de Controle do Stress.

O capítulo primeiro inicia com a enumeração de alguns mitos mais comumente difundidos no que se refere ao Stress e que são analisados à luz de conceitos científicos.

O capítulo segundo permite compreender o que é o Stress e como o corpo humano normalmente reage às situações consideradas estressantes.

Quando um evento importante, bom ou mau, ocorre em nosso redor causando alguma mudança, nosso corpo se mobiliza para se adaptar à nova situação. As mudanças fisiológicas,

(*) "Como Enfrentar o Stress", Marilda Novaes Lipp e Colaboradoras: Ana Silvia Romano, Maria Aparecida Covolan e Maria José Gomes da Silva Nery — São Paulo; Icone; Campinas; UNICAMP — 1986.

(**) Pós-Graduação em Psicologia Clínica — PUCAMP.

associadas com as reações de stress, são processadas pelo hipotálamo, que desencadeia uma série de reações bioquímicas. Quando o stress é prolongado, o sistema imunológico é afetado e como consequência sobrevêm infecções e doenças, podendo até levar ao envelhecimento precoce. O Stress pode também afetar psicologicamente a pessoa levando-a à depressão, ansiedade, sentimento de alienação e outras reações.

O capítulo terceiro mostra que alguns sintomas são fáceis de ser identificados e outros são mais sutis.

Reconhecê-los é o primeiro passo para se evitar os efeitos maléficos a fim de se poder utilizar o stress positivamente.

Quando a pessoa perceber uma ameaça ou perigo, seu organismo entra imediatamente em estado de alerta. O corpo, através de um esforço, busca reestabelecer o equilíbrio biológico interno necessário à vida. Tal processo causa desgaste, pois utiliza energia adaptativa. Se o Stress é excessivo e prolongado, ocorre deteriorização física e mental, gerando uma série de doenças, podendo chegar a morte.

"Como enfrentar o Stress" apresenta alguns testes, onde se pode identificar, em si próprio, os sinais de stress e em que fase se encontra, bem como quais mudanças externas podem produzir tensões. O capítulo quarto refere-se à orientação para a prevenção do stress e o capítulo quinto sugere maneiras de enfrentá-lo, quando alcança limites críticos.

Este livro atinge o objetivo que é o de propiciar leitura leve, objetiva e sobretudo, prática no sentido de fornecer subsídios básicos àqueles que desejam aprender a lidar como o Stress.