

Como lidar com o stress em tempos de mudança



DANIELA AREAL
High Performance Expert
Life Mentor
CEO DeRose Douro Foz
www.DeRoseDouroFoz.pt

Estamos a passar um período muito exigente para todos. Esta pandemia trouxe à nossa realidade a certeza de que poucas coisas se mantêm ainda certas; que nada mais será como antes e que precisamos reinventar-nos. Mais do que nunca, mantermos a clareza mental e a lucidez é fundamental. Precisamos tomar decisões, adaptarmos-nos rapidamente a uma nova realidade, assumir novos rumos, redirecionar o foco. Com a mudança vem a incerteza, a dúvida, o medo e, se deixarmos que este predomine, vêm as más decisões também...

Quando o **medo** se instala o corpo começa a libertar as **hormonas do stress** e entra em estado de **alerta** preparando-se para **lutar ou fugir**, como se estivessemos ainda nos primórdios, e vivêssemos a iminência do surgimento de um predador que teríamos de combater para sobreviver. Nesse estado, o **sistema nervoso simpático** é **ativado** e o **sistema imunitário** enfraquecido deixando o organismo vulnerável. Entramos no modo de sobrevivência, no qual a prioridade não é criar, pensar fora da caixa, aprender, imaginar, buscar soluções originais, mergulhar dentro si mesmo em busca das grandes respostas. Quando o nosso corpo entra em alerta vermelho é tempo de correr ou combater.

Mas o mundo mudou e agora, mais do que nunca, **precisamos de nos reinventar, de ser originais, de refletir, de ter a máxima capacidade do nosso cérebro direcionada para o encontrar de soluções!**

Já não estamos na selva e já não é a iminência do predador que espoleta o stress. Atualmente o que nos coloca nesse estado é, sobretudo, a cafeína e a nossa **percepção** da **pressão** e **urgência!** Ficamos obcecados com o tempo e a percepção que temos é que estamos constantemente no risco

de ficar para trás, de não ter tempo para tudo o que temos que fazer, de que não vamos estar à altura dos desafios com que nos deparamos...

Cada vez mais o stress que sentimos independe das situações geradoras e tem muito mais a ver com **a forma como decidimos**, mais ou menos conscientemente, interpretar, categorizar e **significar essas situações!**

Se percecionamos uma nova realidade

do sistema nervoso responsável pelo cansaço, pela digestão, pela reparação e reprodução), e isso consegue-se através de **expirações longas**.

Para sair do estado de stress, precisamos tornar-nos **conscientes** da nossa respiração; fazer respirações nasais (inspirando e expirando pelo nariz), **diafragmáticas** (quando inspiramos o abdómen é projetado para fora, e quando expiramos é contraído para dentro), com um ritmo cons-



como um problema, como uma dificuldade, com previsões negativas, desencadeamos como resposta todos os malefícios do stress; mas se a mesma situação for observada pela ótica do desafio, desencadeamos entusiasmo, criatividade, capacidade de realização e uma tomada de decisão baseada não no medo, mas num mindset vencedor!

Se queremos lidar com tempos de mudança precisamos de pensamentos construtivos virados para a procura de soluções, de uma nova forma de sentir transformando o medo poder, de uma nova forma de agir. **Queres uma dica poderosa para começares a mudar já a tua resposta ao stress e prepares-te para esta época tão desafiante?**

Vou-te contar um segredo: ao **nível físico**, quando estamos com o sistema nervoso simpático em dominância (o tal da luta ou fuga), a única coisa que a ciência hoje sabe que nos tira disso, é **ativar o sistema nervoso parassimpático** (o outro braço

tante (que envie um sinal ao cérebro de que tudo está regulado, de que estamos em segurança), e com **expirações mais longas** que as inspirações (uma vez que quando expiramos ativamos o sistema nervoso parassimpático).

Algo simples, ao alcance de qualquer um mas extremamente transformador!

A verdade é que quando regulamos o bater do coração **estabilizamos o nosso estado emocional**. O medo é uma emoção. Stress é apenas outra palavra que usamos para o medo de algo que achamos não poder controlar. Cada emoção tem uma forma muito específica de bater do coração e ao torná-la ritmada e profunda saímos do espectro do ritmo do medo e entramos num estado de bem estar. Ao final de **poucos minutos as diferenças fazem-se sentir**, e treinando **10 a 20 minutos** todos os dias começamos a recondicionar a resposta do nosso sistema nervoso por completo!

Se gostaste desta dica, prepara-te porque em cada nova edição trazemos mais! ■