



(Por Lenora Sichero)

O stress e suas consequências



Um dos maiores desafios da sociedade contemporânea é obter domínio sobre suas emoções diante de uma rotina cada vez mais caótica e acelerada. O corpo passa sofrer consequências negativas decorrentes da tensão e do desgaste aos quais é submetido. O stress é a definição atribuída à resposta emitida pelo organismo diante da exposição a estímulos externos que façam com que o indivíduo se sinta ameaçado, amedrontado ou irritado.

Devido à distinção de personalidades e capacidade de suportar pressão, as pessoas possuem modos divergentes de lidar com esta reação. Algumas a utilizam em benefício próprio, outras a consideram um fardo e a evitam.

O corpo humano é projetado para reagir de forma física e não mental a situações estressantes. Essa resposta imediata é conhecida como "lutar ou fugir". Todos nós estamos vulneráveis a episódios difíceis (trabalho, trânsito, doenças, perda de alguém querido, término de casamento, início de relacionamento.), o stress geralmente surge por períodos súbitos, onde são liberados hormônios como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol pelas glândulas supra renais. O estímulo dos nervos simpáticos preparam o organismo para lutar ou bater em retirada. Uma vez atenuadas as sensações de risco ou ameaça, esta carga de hormônios diminui estabilizando seu estado.

Por ser um mecanismo de defesa do corpo, em alguns casos, o stress apresenta benefícios ao indivíduo. Um bom exemplo é o poder de superação que se pode obter na prática de determinados esportes.

Vale ressaltar que essas alterações, no entanto, não protegem o organismo dos malefícios gerados por esses conflitos psicológicos, podendo resultar em inúmeros problemas clínicos, tanto físicos, como mentais.

Quando se aprende a reconhecer os sintomas, é possível minimizar os efeitos nocivos do stress. Atualmente existe uma extensa gama de técnicas de relaxamento disponíveis: terapias, acupuntura, massagem, meditação, etc para ajudar na busca do equilíbrio desejado.

Veja qual é a melhor opção para você!

Até o próximo mês.

Lenora Sichero
Terapias Naturistas.
Clínica Terapeutica Uni Vida
Rua Dr Fabricio Vanpré, 148, Metrô Ana Rosa.
11-2887-1163 11-9915-3550

Sugestões para outros temas:lenorasichero@gmail.com