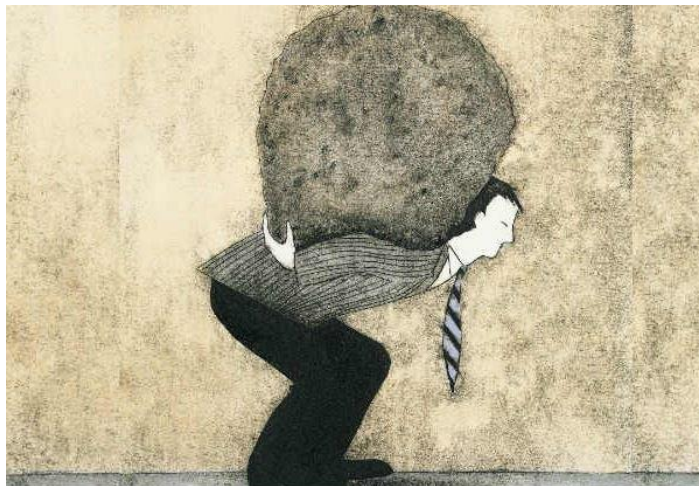




ESTRESSE OU STRESS

É um complexo de sintomas físicos e mentais que refletem a dificuldade das pessoas de discernirem entre a realidade e as esperanças e vivências de cada um. Esta expressão foi utilizada primeiramente em 1936, na revista científica Nature, em um artigo de autoria do médico Hans Selye.

O cientista o batizou inicialmente de Síndrome Geral de Adaptação, dividida em três etapas – alarme, resistência e esgotamento. Se a crise persiste depois desta última fase, o organismo entra em sério desequilíbrio, com o aparecimento de doenças preocupantes, tais como úlcera, hipertensão, artrites e até mesmo lesões no miocárdio. Os especialistas distinguem dois tipos de estresse – o crônico e o orgânico. Sua essência pode ser física, psicológica ou social.

Toda mudança na vida, de ordem afetiva, profissional ou familiar, causa uma certa ansiedade, que pode degenerar em um estresse. A depressão, após um evento repentino ou um desequilíbrio ambiental, causa o mesmo efeito.

Aliás, vários fatores da vida moderna podem desencadear crises estressantes – um alto volume de trabalho e de responsabilidades, o caos do trânsito, o medo, a violência, mágoas, a exposição prolongada à intensidade luminosa, um som muito alto, problemas financeiros, frustrações amorosas, entre outros.

Este termo espalhou-se muito rápido, tornando-se um campo fértil para o exercício da psicologia popular, da literatura de autoajuda e da psicoterapia.

Como o estresse age dentro do corpo?

Ele estimula o sistema nervoso simpático e o autônomo, libertando uma quantidade excessiva de hormônios, inclusive da adrenalina, da epinefrina e do cortisol. Há um estresse considerado negativo, durante o qual o indivíduo passa dos seus limites e não consegue despertar em si o poder de se adaptar a uma nova situação.

O corpo perde nutrientes importantes e diminui sua capacidade mental, podendo adoecer. Já o estresse positivo é aquele estado inicial, o correspondente à etapa de alerta. O organismo, movido por uma necessidade vital, elabora adrenalina para obter a disposição de que está carente. Este é um momento produtivo do ser humano. Entre esses dois extremos, há o estresse ideal, que ocorre quando o sujeito já aprendeu a usar este mecanismo a seu favor, alternando momentos de alerta e de saída deste estado, para que assim o corpo se equilibre e se restaure.

Quando o indivíduo se encontra estressado, o organismo pode reagir dos mais diversos modos, dependendo do nível que ele atinge. A glândula hipófise, que se encontra na parte frontal do cérebro, expele hormônios que tornam ativas as glândulas suprarrenais, na parte superior dos rins -, que por sua vez liberam o cortisol, impelido para a corrente sanguínea.

Se esta substância for excessiva, pode provocar a eliminação dos glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do corpo, é assim que o estresse se relaciona com a queda da imunidade na nossa constituição orgânica, causando inúmeras doenças.

Sentimentos angustiantes podem estimular o aparecimento de distúrbios como a gastrite, que desaparece se o sujeito se libertar de seus ressentimentos. Assim, é fundamental conhecer nossas emoções, criar uma intimidade com o seu funcionamento dentro do nosso corpo, para que possamos fazê-las emergir em momentos de crise, e manipulá-las em benefício do nosso organismo.

Mobilizar pensamentos positivos, força de vontade e disciplina contribui para o desaparecimento do estresse. Quando necessário, o tratamento pode também consistir no uso de medicamentos e em exercícios físicos regulares, sob a supervisão de profissionais capacitados.

Algumas vezes, quando o estresse atinge um nível alarmante ou crônico, pode ser útil a intervenção de um psicoterapeuta.