**Tip sheet for managing relationship stress**



**Dicas para administrar o estresse de relacionamentos**

Por mais que nos importemos com alguém e gostemos de passar tempo com essa pessoa, seja ela quem for e o que quer que ela signifique para você, os relacionamentos podem ser estressantes. Às vezes, é simplesmente algo que o seu amigo ou colega fez ou deixou de fazer. Às vezes, são forças externas ou circunstâncias fora do seu controle, como trabalho, dinheiro, filhos, notícias etc. que fazem você se sentir mal.

Veja aqui 8 maneiras de administrar o estresse de relacionamentos:

1. **Comece por você.** As pessoas que têm autoestima saudável se sentem bem consigo mesmas e enfrentam momentos difíceis com mais facilidade. Aprenda a identificar o que faz com que você se sinta para baixo ou duvide de si mesmo e promova ativamente a positividade em seus pensamentos e conversas internas para fomentar um relacionamento saudável consigo mesmo.
2. **Considere a origem.** Às vezes, atacamos as pessoas mais próximas de nós quando nos sentimos estressados por coisas que não têm nada a ver com elas. Pode ser o simples fato de sentir fome, cansaço ou desânimo, para o qual que você pode tomar providências para mudar.
3. **Verifique seu comportamento em situações de conflito.** Você tende a enfrentar, evitar ou fazer algo diferente quando se depara com um conflito? Ao entender seu comportamento, você pode estar mais bem preparado para se adaptar com base nas necessidades da situação, quer isso signifique ouvir, falar ou se comunicar ativamente.
4. **Fale pessoalmente.** Evite enviar textos ou e-mails com raiva ou cheios de mágoa. Marque um horário para conversar pessoalmente ou por vídeo, para que você possa se acalmar, organizar seus pensamentos e agir com respeito.
5. **Dê espaço.** Dependendo de quão tenso é o relacionamento, se você está empenhado em fazer dar certo, lembre-se de que a mudança leva tempo. Dê a si mesmo e à outra pessoa o tempo necessário para se recuperar e adotar novos comportamentos.
6. **Concentre-se um no outro.** Às vezes, ficamos tão envolvidos com o cotidiano que esquecemos de reservar um tempo para desfrutar da companhia de um ente querido. Marque um horário para se reunir e fazer algo que ambos gostem, para que possam se reconectar.
7. **Estabeleça limites.** Alguns conflitos de relacionamento não podem ser resolvidos. Não sacrifique seu próprio bem-estar tentando fazer algo que simplesmente não pode dar certo. Permita-se sair de relacionamentos que não lhe fazem bem.
8. **Obtenha ajuda**. Converse com um amigo, familiar ou profissional que possa ajudá-lo.

**Fontes**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Acessado em 31 de janeiro de 2023.

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Acessado em 31 de janeiro de 2023.

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Acessado em 31 de janeiro de 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Acessado em 30 de janeiro de 2023.

**Article: Are your finances stressing you out?**

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.