

## Para lidar com o estresse, controle só o que você pode



Muitas áreas da vida podem causar estresse, como no trabalho, família, dinheiro, situação de moradia, saúde, responsabilidades, entre outras. A lista de possibilidades é longa e pode variar dependendo de cada situação. Mas uma verdade universal sobre o estresse é que ele costuma aparecer de duas formas: o que podemos controlar e o que está além do nosso controle. Dividir seu estresse entre as duas categorias pode ajudar você a encontrar formas de reduzir o impacto do estresse na sua vida.

**É possível agir ou tomar uma decisão para evitar o estresse em primeiro lugar?**

**É possível mudar alguma coisa, por exemplo, seu próprio comportamento, jeito de se comunicar ou sua perspectiva, para alterar a situação?**

**É possível se adaptar ao estresse?**

**É possível aceitar algum fator de estresse que você não pode controlar ou mudar?**

### Como lidar com o estresse

Lidar com o estresse exige sermos sinceros(as) com nós mesmos(as) e estarmos dispostos(as) a tomar decisões difíceis, além de pedir ajuda quando necessário. Às vezes, isso significa:

- ✓ **Evitar situações e pessoas que podem causar estresse em primeiro lugar**
- ✓ **Mudar o próprio comportamento ou jeito de se comunicar para alterar a situação**
- ✓ **Mudar a própria perspectiva, os processos de reflexão e as expectativas para se adaptar ao fator de estresse**

Além disso, em situações e relacionamentos especialmente difíceis, significa aceitar o que não é possível controlar ou mudar e descobrir um modo de viver com isso e não deixar que isso defina você. A vida pode ser complicada e injusta, e o estresse também. Só você sabe o que acontece no seu interior e exterior. Mas qualquer que seja seu estresse, o principal objetivo é encontrar maneiras de proteger sua própria saúde mental e seu bem-estar da melhor forma possível.



Você pode ver mais dicas nos assuntos em alta deste mês em [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



## Como controlar o estresse

Aqui vai um exemplo de como esse processo funciona.

**Primeiro, liste de 3 a 5 fatores de estresse na sua vida.**

---

---

---

---

---

**Em seguida, revise cada fator que você listou e considere:**

- Por que isso causa estresse?
- O fator de estresse vem do seu interior ou exterior?
- É possível fazer alguma coisa para aliviar o impacto desse fator de estresse?

**Por exemplo,** se seu trabalho está causando estresse, por quê? Digamos que você tenha medo de sofrer demissão. Pense no motivo de você ter esse medo. Um motivo externo pode ser que sua organização tenha o histórico de cortar funcionários quando a receita está baixa, e a receita está baixa. Um motivo interno pode ser que você tenha sofrido demissão no último emprego e tem medo de que aconteça de novo.

**Em ambos os casos, você pode agir para aliviar suas preocupações e sentir-se mais no controle.**

**Por exemplo,** se a receita estiver baixa e as demissões estiverem próximas, você pode atualizar seu currículo, ficar de olho nas vagas abertas, reduzir gastos para montar uma reserva de emergência e falar com seus contatos que podem ajudar você a conseguir outro emprego.

**Por exemplo,** se for seu próprio diálogo interno que estiver criando o estresse, você pode tentar reformular seus pensamentos. Lembre-se, não é porque a última organização onde você trabalhou demitiu funcionários, que sua organização atual fará isso. Pense também sobre como você se recuperou da perda do emprego e conseguiu o emprego novo. O que você fez naquela situação? Existe alguma coisa diferente que possa ser feita, caso aconteça outra vez? Você tem interesse em outra empresa ou outro cargo? Refletir sobre tais fatores pode ajudar você a se tranquilizar, pois se lembrará de já ter passado pela situação e conseguido superá-la.

### Fontes

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Acessado em 25 de janeiro de 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Acessado em 26 de janeiro de 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Acessado em 25 de janeiro de 2024.

Mind. Causes of stress. Acessado em 25 de janeiro de 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Acessado em 25 de janeiro de 2024.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF12723010 142670-012024