



# QUAIS SÃO OS SEUS NÍVEIS DE “EUSTRESS” E DE “DISTRESS”?

Passou a ser das frases mais ouvidas no dia-a-dia: “Estou stressado...”. O estilo de vida actual, caracterizado por uma luta contra o tempo, em muito tem contribuído para esta “epidemia mundial”, assim considerada pela própria Organização Mundial de Saúde. Mas o que é afinal o stress? De forma simplificada, é uma reacção a estímulos externos que o indivíduo identifica como sendo ameaçadores ou perigosos e com os quais irá ter de lidar, ou seja, tudo o que não possamos controlar pode ser fonte de stress.

Podem ser consideradas duas situações nas reacções de stress: eustress e distress. Há situações em que o stress conduz ao aumento da motivação e concentração do indivíduo, permitindo-o atingir melhores níveis de desempenho. Esta reacção de adaptação ao stress é designada por eustress. No entanto, se o indivíduo não for capaz de lidar saudavelmente com as situações geradoras de stress, podem desencadear-se episódios de angústia, apatia, isolamento, tensão excessiva, frustração, sintomas estes que representam a dimensão negativa do stress, o distress. Situações prolongadas podem despoletar perturbações mais graves, principalmente de ansiedade e depressão.

A vulnerabilidade da passagem do pólo “saudável” ao pólo “patológico” depende de um sem número de factores, entre os quais se destaca a capacidade do próprio indivíduo gerir o stress e a importância que as redes sociais de apoio (família e amigos) exercem na superação das dificuldades.

O stress deve ser gerido como sendo uma espécie de panela de pressão, em que deve haver uma libertação constante e moderada para que o equilíbrio se mantenha, evitando “explosões”. Comer adequadamente, dormir tranquilamente, fazer exercício físico regular e ser capaz de criar pequenos momentos diários de relaxamento são algumas estratégias que podem ser usadas para prevenir a emergência de sintomas de distress.

São já frequentes os casos em que a situação assume tais proporções que se torna necessária a intervenção psicológica e, eventualmente, farmacológica. Ansiedade e depressão são duas das principais razões que levam as pessoas a recorrerem a psicólogos. Contudo, existe ainda alguma resistência ao recurso a terapeutas da área psi. As crenças do tipo “isto é só stress” fazem com que as pessoas cheguem a situações limite em que a coexistência de teias de dificuldades já não é apenas imaginária mas verdadeiramente real... Se sente que precisa de ajuda não adie a possibilidade de ter uma maior qualidade de vida emocional!

Dr.ª Paula Marques

Psicóloga clínica, coordenadora do departamento de psicologia clínica da Criar