

Fatos sobre o Estresse

Compreender a mecânica do estresse dá a você a vantagem de estar mais atento e sensível ao seu próprio nível de estresse e saber quando e como tomar medidas proativas. Este aumento da consciência também ajuda você a cuidar melhor de sua família, amigos e colegas. Aqui estão alguns fatos sobre o estresse que muitas pessoas desconhecem:

Fato nº 1: Seu corpo não se importa se o estresse é intenso ou não. Independentemente da intensidade, o estresse afeta o corpo de maneiras previsíveis. Uma reação típica de estresse, que a maioria de nós experimenta dezenas de vezes por dia, começa com uma cascata de 1.400 eventos bioquímicos em seu corpo. Se essas reações não forem cuidadas, envelhecemos prematuramente, nossa função cognitiva é prejudicada, nossa energia é drenada e somos privados de nossa eficácia e clareza mental.

Fato nº 2: o estresse pode levar pessoas inteligentes a fazer coisas estúpidas. O estresse causa o que os pesquisadores do cérebro chamam de "inibição cortical". O fenômeno da inibição cortical ajuda a explicar por que pessoas inteligentes fazem coisas estúpidas. Simplesmente dito, o estresse inibe uma pequena parte do seu cérebro e você não pode funcionar em seu melhor. Quando estamos em coerência - um estado em que estamos cognitivamente aguçados, emocionalmente

calmos e sentimos e pensamos com clareza aprimorada - o cérebro, o coração e o sistema nervoso estão trabalhando em harmonia. Este estado de coerência facilita nosso funcionamento cognitivo - estamos realmente operando com desempenho máximo mental, emocional e fisicamente

Fato nº 3: as pessoas podem ficar insensíveis ao estresse. Podemos estar fisiologicamente experimentando estresse, mas mentalmente entorpecidos por ele, porque nos acostumamos muito com ele. Alguns tornaram-se tão adaptados às pressões, irritações e aborrecimentos diários da vida que começam a parecer normais. No entanto, os pequenos estresses se acumulam rapidamente e podemos não perceber o quanto eles estão prejudicando nossos processos mentais e emocionais clareza e nossa saúde geral até que apareça como uma decisão ruim, uma reação exagerada ou um diagnóstico indesejado no consultório médico.

Fato nº 4: Podemos controlar como respondemos ao estresse. Não precisamos ser vítimas de nossas próprias emoções, pensamentos e atitudes. Podemos controlar como respondemos ao estresse e podemos nos tornar mais sensíveis a situações estressantes e como elas nos afetam antes de se manifestar como algo físico, uma queixa mental ou emocional. Existem soluções simples e cientificamente validadas para enfatizar que capacitam as pessoas a religar sua própria resposta ao estresse.

Fato nº 5: a melhor estratégia é lidar com o estresse no momento em que você sentir que ele surge. Milhões de pessoas passam o dia em situações estressantes acreditando que podem esperar até mais tarde para se recuperar quando vão para uma aula de ioga, praticar um esporte, meditar ou outras atividades. Ou ainda esperar o final de semana chegar. Infelizmente, quando adiamos o nosso próprio equilíbrio interno, nossos corpos já ativaram o resposta ao estresse e é a nossa saúde que sofre.

A pesquisa do Instituto HeartMath mostra como as emoções mudam nosso padrão de ritmo cardíaco. Emoções positivas criam ritmos cardíacos coerentes, que parecem curvas onduladas - é um padrão suave e ordenado. Em contraste, emoções negativas criam padrões caóticos e erráticos. Usando um monitor de ritmo cardíaco, você pode realmente ver o ritmo do seu coração mudar em tempo real conforme você muda de emoções estressantes, como raiva ou ansiedade, a sentimentos positivos, como cuidado ou apreciação. Padrões coerentes de ritmo cardíaco facilitam uma função cerebral superior, enquanto as emoções negativas inibem a capacidade de uma pessoa de pensar com clareza.

Ritmos cardíacos coerentes também criam uma sensação de solidez e segurança.

Tradução Ana Previtalli, treinadora certificada HeartMath