

VOCÊ ESTÁ ESTRESSADO?

O mal da modernidade ronda os nossos dias procurando brechas só para azucrinar nosso estado de espírito – então, é melhor relaxar...

Dia a dia somos levados constantemente a estados de irritabilidade, de desânimo e até de desespero. É assim mesmo que funciona para aquelas pessoas que têm uma função de responsabilidade: seja um empresário, um gerente, um chefe de departamento ou até mesmo um operário concentrado quotidianamente nos seus afazeres profissionais. Donas de casa, mães, professoras, enfim, todo mundo está sujeito ao malfadado estresse.

Muito se tem lido e ouvido a respeito de como superar o estresse, o mal da modernidade, com atividades de lazer, viagens, trabalhos manuais, festas, uns traguinhos de vez em quando...

Você certamente já deve ter notado que em determinados dias ou épocas de sua vida, você se sente cansado, cabeça pesada, corpo moído, raciocínio lento. É quando vem aquele desespero de parar o que se está fazendo e surge uma “vontade” de fazer coisa alguma. Dizem os médicos que é o “bichinho do estresse” que está corroendo a pessoa por dentro.

Como se não bastasse, além dos problemas profissionais, há o agravamento da situação com os pequenos grandes problemas particulares – e quem não os tem? É um filho adoentado, a mulher irritada (talvez porque também esteja estressada), são os problemas financeiros, que quase ninguém tem... HUUUUU!?

Muitos dizem que está é uma realidade da vida moderna, principalmente para os que vivem em grandes cidades com trânsito caótico, enchentes, barulho, poluição, etc. e tal.

E aí, como sair dessa? – Relaxe! Pare de trabalhar por uns dois meses, tome um navio e faça um cruzeiro pelas Ilhas Canárias, por exemplo. Tome todos os aperitivos que lá oferecerem, aqueles com guarda-chuvinhas e rodelinhas de frutas coloridas á beira da taça. Olhe as lindas mulheres dançando á sua frente com aqueles maravilhosos colares de flores.

Tome um tranquilo banho de mar naquelas magníficas águas azuladas, onde se pode ver os peixinhos nadando a seus pés. Cante, toque, dance... Relaxe... Quando vier a conta, “dance” novamente – mas valeu a pena! Você conseguiu desestressar.

Agora, cá entre nós, para pagar as contas, é lógico que você novamente vai se estressar. Mais simples e mais barato são as soluções caseiras. Chegue em casa, ligue a televisão mas não a assista, deixe sua mulher ver a novela. Fique ao seu lado com um livrinho de palavras cruzadas e quando ela perguntar: “Você viu isso?”, responda imediatamente: “Vi sim, legal!” Se puder vá para o quarto, ligue a televisão e assista a uma partida, isso relaxa, principalmente se o time que estiver perdendo é o arquirrival. Faça uma leitura leve, tipo revistas semanais, mas não se aprofunde nos problemas, concentre-se nas páginas de variedades, cinema, discos, etc. Ouça uma música suave, do seu agrado. Se tiver aptidão, toque um instrumento. Tome uma cervejinha, ajuda a relaxar, ou uma dose de uísque para ficar relaxadão. Organize aquelas fotografias antigas que estão espalhadas pelas gavetas.

Coloque uma bermuda, fique com os dedões esparramados. Se algum membro de sua família entrar no quarto dizendo uma frase – por exemplo: “Pó, hoje foi um dia do cacete!” – não ouça. Fuja para outro canto da casa. Se um amigo ligar e perguntar a você como vai, diga “ótimo” e pare por aí. Se esse amigo insistir em contar suas amarguras, finja que a linha caiu.... Pó pó pó pó....

Mas se você não conseguiu desligar, tá ferrado! Vá ao médico, tome calmantes, interne-se num SPA – seu caso é grave.

Nádia Januário

Bacharel Administração com Habilitação em Marketing

Especialista em Gestão de pessoas

Pós - Graduação em Sociologia