

e-DSA - Diogo



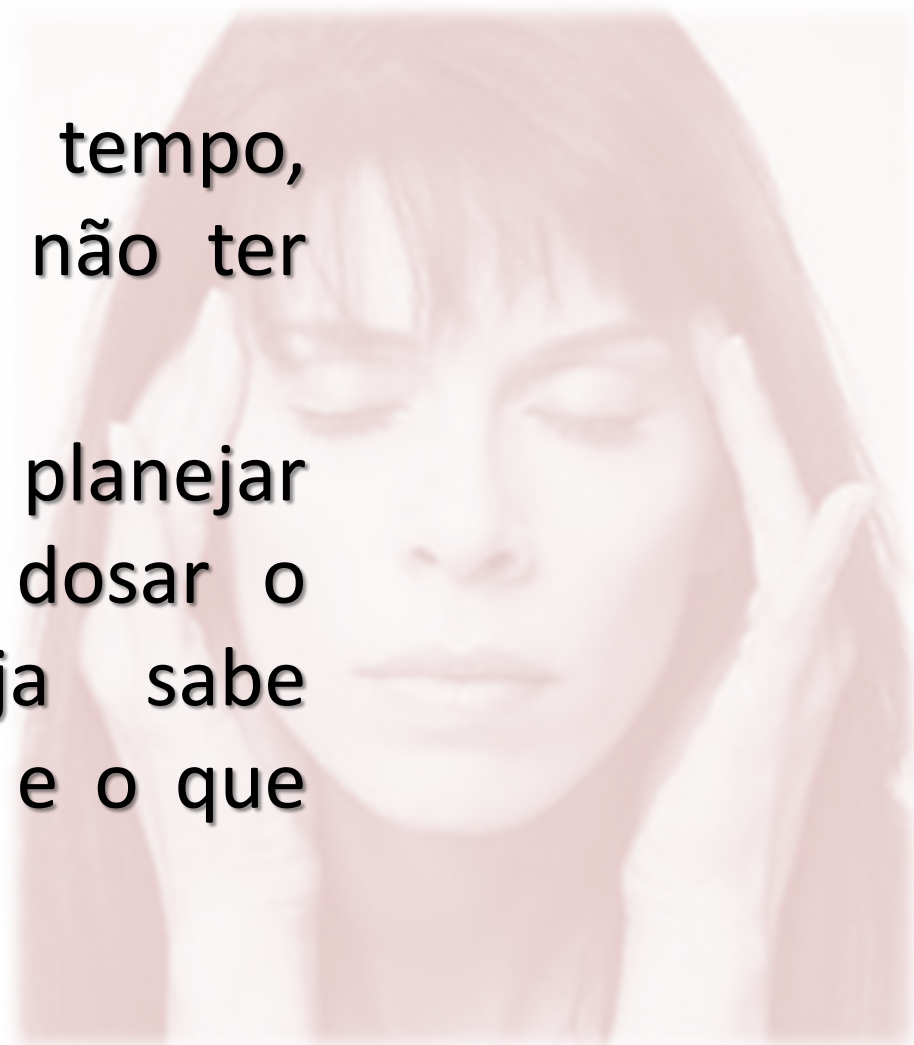
Estresse na empresa – Como evitar



Evite o problema no dia-a-dia

Saber administrar o tempo, elegendo prioridades, e não ter medo de dizer não.

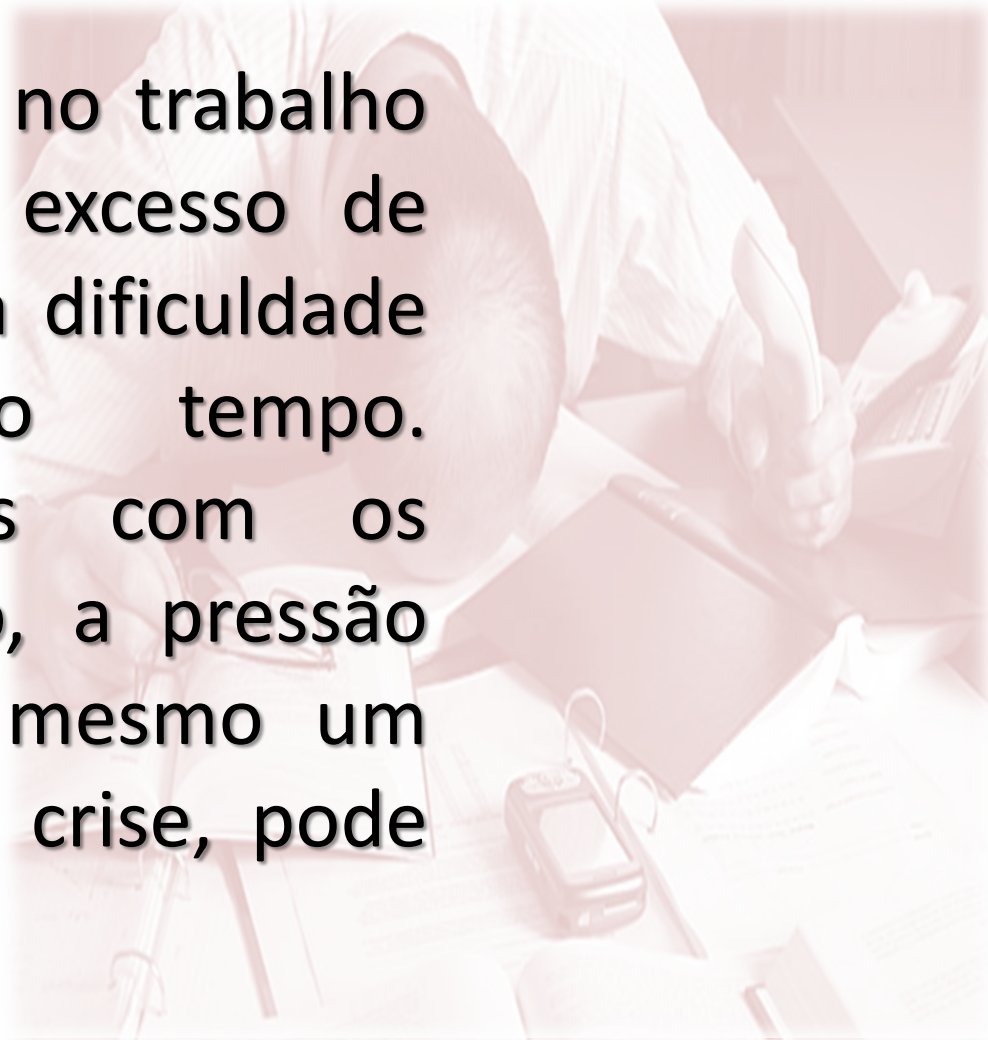
Para dizer não, é preciso planejar as atividades diárias e dosar o tempo. "Quem planeja sabe exatamente o que pode e o que não consegue fazer.





Evite o problema no dia-a-dia

As causas do estresse no trabalho não se resumem ao excesso de tarefas a cumprir ou à dificuldade em administrar o tempo. Existem os conflitos com os colegas, a competição, a pressão por resultados... Até mesmo um fator externo, como a crise, pode acarretar estresse.





As 15 dicas para combatê-lo

Confira as dicas para combater o estresse:

- 1** - Desenvolva **consciência corporal**: perceba como os fatores de estresse afetam sua saúde e tome consciência de suas causas;
- 2** - Busque **compensação** de alguma maneira, isto é, procure realizar atividades que deem prazer. Não adianta se matricular em uma academia para fazer exercícios, se você simplesmente não consegue ir à academia por total falta de tempo, isso será outro fator de estresse para você;
- 3** - De vez em quando, **se desligue!** Inclusive, procure ter momentos de ócio;
- 4** - Quando você estiver prestes a explodir, **saia para dar uma volta** no quarteirão e respire fundo;



As 15 dicas para combatê-lo

- 5- Tenha uma **alimentação saudável**;
- 6 - Na hora de planejar suas atividades e definir prioridades, conte com as **interrupções e as situações emergenciais**;
- 7 - Apesar de ser quase impossível, tente **não se envolver emocionalmente com o trabalho**. Caso contrário, você estará sujeito a sofrer de estresse todas as vezes em que receber um feedback negativo;
- 8 - Tire **férias regularmente**;
- 9 - **Procure um médico**, que pode ser um clínico-geral, converse com ele sobre seu estresse e faça check-ups regularmente;
- 10 - Busque **qualidade no sono**. Se tiver dificuldade para pegar no sono ou tiver um sono agitado, pode ser sinal de que algo não vai bem;



As 15 dicas para combatê-lo

- 11 - Seja flexível e aceite as mudanças no dia-a-dia**, como o surgimento de um relatório que precisa ser feito, ou de uma reunião de emergência;
- 12 - Trabalhe sua forma de enxergar o mundo**, veja as situações por diversos ângulos e seja otimista, mas com boa dose de realismo;
- 13 - Na hora do almoço, converse sobre assuntos positivos;**
- 14 - Aceite as diferenças.** Esse é o grande desafio no relacionamento interpessoal. Cada pessoa é única. Aprenda a ser tolerante e a trabalhar as diferenças. É possível construir algo em comum mesmo com colegas completamente diferentes;
- 15 - Encare o estresse de maneira natural.** As empresas preconizam que são mais valorizados os funcionários otimistas, alegres, que estão de bem com a vida. Por conta disso, muita gente faz o possível e o impossível para esconder que está estressada, o que pode ser prejudicial.



Reflexão

Dito tudo isso, lembre-se de que você é o único responsável pelo que acontece a si próprio.

"Se não assumir a responsabilidade de **administrar** seu estresse, ninguém o fará por você".