

Coping with Stress

Stress is an emotional and physical reaction to change. Everyone has stress. Stress can be positive and give you energy or it can be unhealthy and cause health problems. Stress for short periods may not affect you but stress over time can cause or make some illnesses worse, such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, irritable bowel syndrome, asthma or arthritis.

Causes

Causes of stress vary from person to person. Some common causes of stress can be a death of a family member, illness, taking care of your family, relationship changes, work, job change, moving and money. Even small things such as long waits or delays or traffic can cause stress.

Signs

Some common signs of unhealthy stress:

- Feeling nervous, sad or angry
- Fast pounding heartbeat
- Hard time breathing
- Sweating
- Pain or tense muscles in the neck, shoulders, back, jaw or face
- Headaches
- Feeling tired or having trouble sleeping
- Constipation or diarrhea
- Upset stomach, lack of appetite or weight loss

Como lidar com o estresse

O estresse é uma reação emocional e física a uma mudança. Todas as pessoas têm estresse. O estresse pode ser positivo e dar energia, mas também pode ser prejudicial e causar problemas de saúde. O estresse durante períodos curtos pode não afetar as pessoas, mas com o passar do tempo o estresse pode provocar ou agravar algumas doenças, como doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes, síndrome do intestino irritável, asma ou artrite.

Causas

As causas de estresse variam de pessoa a pessoa. Algumas causas comuns de estresse são a morte de um membro da família, doença, cuidar da família, mudanças no relacionamento, trabalho, mudança de emprego, mudança de residência e dinheiro. Mesmo pequenas coisas como longas esperas, atrasos ou congestionamentos no trânsito podem causar estresse.

Sinais

Alguns sinais comuns de estresse prejudicial são:

- Nervosismo, tristeza ou irritação
- Aumento da frequência cardíaca (o coração bate mais rápido)
- Dificuldade para respirar
- Sudorese
- Dor ou tensão nos músculos do pescoço, dos ombros, das costas, da mandíbula ou da face
- Dores de cabeça
- Sensação de cansaço ou dificuldade para dormir
- Constipação ou diarreia
- Problemas estomacais, falta de apetite ou perda de peso

Tips for Coping with Stress

Watch for signs of stress. When they occur, try to avoid the cause or change how you react. Other helpful tips:

- Do something that relaxes you such as: deep and slow breathing, stretching exercises, yoga, a massage, meditation, listening to music, reading, a hot bath or shower.
- Get a hobby or do something you enjoy.
- Learn to accept things that you cannot change.
- Think positive.
- Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.
- Get 8 hours of sleep each night.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, protein and whole grains. Limit caffeine and sugar.
- Exercise regularly. Exercise will help relax tense muscles, improve your mood and help you sleep better.
- Talk to your family and friends about your problems.
- Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.
- Get help from a professional if you need it. A counselor can help you cope with stress and deal with problems. Your doctor may prescribe medicines to help with sad feelings, nervousness or trouble sleeping.

Talk to your doctor or nurse if you have signs of stress.

Dicas para lidar com o estresse

Observe os sinais de estresse. Ao perceber a presença desses sinais, evite a causa ou mude a maneira que você reage ao problema. Outras dicas úteis:

- Faça alguma coisa que o(a) ajude a relaxar como: respiração profunda e lenta, exercícios de alongamento, ioga, uma massagem, meditação, ouvir música, leitura, um banho quente ou de chuveiro.
- Pratique um hobby ou faça alguma coisa que você goste.
- Aprenda a aceitar as coisas que você não pode mudar.
- Pense positivamente.
- Estabeleça limites. Aprenda a dizer não. Faça uma coisa de cada vez.
- Durma 8 horas por noite.
- Adote uma dieta saudável à base de frutas, vegetais, proteínas e grãos integrais. Limite o consumo de cafeína e açúcar.
- Exercite-se regularmente. Os exercícios ajudam a relaxar a tensão muscular, a melhorar o humor e a dormir melhor.
- Converse com sua família e com os amigos sobre seus problemas.
- Não enfrente o estresse de maneira prejudicial à sua saúde, como comer demais, não comer o suficiente, usar produtos à base de tabaco ou consumir álcool e drogas.
- Procure a ajuda de um profissional, se necessário. Um conselheiro pode ajudá-lo(a) a superar o estresse e a lidar com os problemas. Seu médico poderá prescrever medicamentos para ajudar a melhorar a sensação de tristeza, o nervosismo e os problemas para dormir.

Converse com seu médico ou enfermeiro se você apresentar sinais de estresse.