



Aproveitando as vantagens do estresse

Mudar sua mentalidade não significa ter uma visão de Pollyanna do mundo. A chave não é negar o estresse, mas reconhecê-lo e aceitá-lo - e então encontrar o lado positivo, porque uma reação de luta ou fuga a todo vapor não é a única reação possível ao estresse (pelo menos quando o estresse não envolver uma situação potencialmente ameaçadora à vida).

Em pessoas com uma maneira de pensar mais resistente ao estresse, a resposta ao estresse é muitas vezes atenuada pela resposta ao “desafio”, que explica a chamada experiência de excitação e deleite que algumas pessoas têm em situações estressantes, como o paraquedismo. Como a típica resposta ao estresse, a resposta ao desafio também afeta o sistema cardiovascular mas, em vez de contrair os vasos sanguíneos e aumentar a inflamação em antecipação às lesões, permite o fluxo sanguíneo máximo, muito semelhante ao exercício físico. O equilíbrio dos hormônios também é diferente, incluindo maior nível de DHEA.

Outra modificação na resposta ao estresse é chamada de “busca de apoio” (tend-and-befriend). Ela explica porque, após os ataques terroristas de 11 de setembro de 2001, o atentado de 2013 na Maratona de Boston, ou o massacre de 2016 na boate Pulse em Orlando, as pessoas sentiram a necessidade de se aproximar de amigos e parentes da comunidade - para se certificar de que todos estavam bem, para confortar os aflitos ou desolados e para fortalecer a rede de apoio social. Conectar-se dessa maneira realmente ajuda a reduzir o estresse, em oposição a, digamos, assistir à repetição infinita da cobertura da TV. Isso porque a busca de apoio do “busca de apoio” também envolve diferentes equilíbrios de hormônios - em particular, o aumento dos níveis de oxitocina, que aumenta a ligação entre mãe e filho ou entre parceiros sexuais, por exemplo. Isso torna os centros de recompensa do cérebro mais responsivos ao contato social e é uma parte importante da resiliência.

Recuar da luta ou fuga pode ser simplesmente uma questão de mudar sua mentalidade. Estudos têm mostrado que quando os participantes são informados, "Você é o tipo de pessoa cujo desempenho melhora sob pressão", isso de fato acontece - em até um terço dos casos. Como você pode mudar seu modo de pensar? Um livro de 2015 chamado *The Upside of Stress*, de Kelly McGonigal, oferece várias ideias. Aqui estão apenas algumas sugestões:

- Quando você notar um coração acelerado - por exemplo, antes de fazer uma apresentação ou iniciar uma conversa difícil - perceba que seu corpo está tentando lhe dar mais energia e veja se você pode aproveitar isso.
- Se estiver se sentindo nervoso, pare para pensar no motivo e pergunte a si mesmo se é porque você está fazendo algo que é importante para você e, assim sendo, você reforça seus valores e dá sentido à sua vida.
- Não negue o estresse, mas redirecione sua energia para longe dele, e então para a tarefa do momento presente.
- Se você está se sentindo sobrecarregado com o trabalho ou preocupações, tente fazer algum pequeno ato de bondade para alguém e observe a recompensa mental que você colhe.
- Cultive suas redes de apoio sociais. Cuidar gera resiliência.
- Tente se concentrar no propósito maior do que quer que esteja fazendo. Quando você estiver preso em um engarrafamento levando sua filha para a escola, lembre-se que é porque você a ama e quer que ela tenha uma boa educação.
- Independente do que esteja fazendo, não finja que o estresse não existe. As pessoas que o negam tendem a se isolar e reforçar seus medos. Em vez disso, pergunte-se por que você está passando por esse estresse e procure por quaisquer aspectos positivos nele. Você está aprendendo algo com isso? Você está se fortalecendo? Você está se conectando com as pessoas em um nível mais profundo? Você se sente mais intensamente vivo?

Para obter informações adicionais sobre os perigos do estresse e formas de aliviá-lo e gerenciá-lo, compre o [Stress Management](#), um Relatório Especial de Saúde da Escola de Medicina de Harvard.