

## RELAXAMENTO & VIDA X STRESS & MORTE

O SER HUMANO é altamente qualificado pela natureza para viver num estado de maior qualidade, felicidade e satisfação. Uma das formas mais eficazes para realizar esta possibilidade humana é praticar o Relaxamento. Pesquisas no campo da psicologia e da medicina revelam que a prática regular do Relaxamento traz grandes benefícios para a saúde do corpo, da mente e das emoções. **Como instrumento da saúde, o Relaxamento tem antecedentes históricos muito antigos. Encontram-se evidências de sua utilização terapêutica na Babilônia, na Assíria, na Caldéia e no Egito. E, no mundo atual, ele ressurge como uma das técnicas mais eficientes contra os elevados níveis de stress vividos nos tempos modernos.**

**O QUE É STRESS?** Em relação ao ser humano o termo se refere às alterações que o organismo sofre diante situações de pressão, sejam elas reais ou criadas pela mente. O stress se desenvolve em quatro fases: 1) Alerta: É quando a pessoa se depara com algumas dificuldades da vida, mas volta à tranquilidade. É o stress positivo, uma vez que as reações do corpo (disparo de adrenalina, maior velocidade sanguínea), ajudam no enfrentamento dos percalços do dia-a-dia; 2) Resistência: É quando a pessoa fica mais tempo alerta do que relaxada. Algumas conseqüências são dores de cabeça e nas costas, entre outros desconfortos; 3) Exaustão: É quando o corpo perde para o stress. As dores de cabeça e o cansaço são diários. A pessoa fica improdutiva, com o humor alterado e adoece com facilidade. 4) Burnout: A pessoa fica disfuncional. Ocorre o esgotamento físico, mental e emocional incapacitando a pessoa para o cumprimento das demandas do dia-a-dia. A auto-estima e a autoconfiança vão embora.

**O STRESS NO CORPO:** A ação do stress no organismo pode desencadear doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, alcoolismo, drogadição, doenças pulmonares, descalcificação, entre outras.

**O STRESS NA MENTE:** Algumas reações psíquicas e comportamentais mais comuns a partir da segunda fase do stress são: irritabilidade, desânimo, impaciência, mudanças bruscas de humor, desconfiança, paranóia, falta de atenção e concentração, alterações de memória, lentidão e fragmentação do pensamento, sentimento de alienação, solidão, sensação de impotência, baixa auto-estima, depressão, negligência, desvinculação, comportamento de alto risco, agressividade, tendência ao isolamento, perda de interesse pelo trabalho, insônia, cinismo, sensação de impotência e até suicídio,

quando em “burnout”, a quarta e última fase do stress. O RELAXAMENTO cria condições psicofísicas favoráveis para a expressão de formas mais criativas, inteligentes, maduras e equilibradas de reagir a situações de pressão. Dentre seus efeitos positivos estão: Equilíbrio do metabolismo, da pressão arterial, do ritmo cardíaco e da frequência respiratória; Descanso de seis a oito vezes maior que o sono; Prevenção da insônia, de dores musculares, do envelhecimento precoce, da ansiedade, da depressão e dos males desencadeados pelo stress. O RELAXAMENTO facilita condições para a otimização de potencialidades como concentração, memória, criatividade, rapidez de raciocínio, bom-humor, múltiplas inteligências. Portanto AMADO(A) LEITOR(A), pratique o Relaxamento. Vale a pena!

Emerson Belo  
Terapeuta e Educador  
Psicólogo CRP 07/05609  
Professor de Psicologia da ESCAM  
Telefones: (51) 96478947 e (51) 32283475  
E-mail: emersoncbelo@yahoo.com.br

- reduzir a ansiedade e conservar a energia;
- umentar o autocontrole ao lidar com situações estressantes;

- ajudar a reconhecer a diferença entre músculos tensos e relaxados;
- ajudar a controlar física e emocionalmente suas necessidades diárias;
- ajudar a mantê-lo alerta, energético e produtivo.

Tenha em mente, então, que os benefícios do relaxamento são tão bons quanto seus esforços. Aprender a relaxar leva tempo. Há muitas formas de relaxar, então, escolha uma que funcione melhor para você:

---