

Psicossomática do estresse, manifestações corporais e conseqüências na saúde mental



Com a pressão da vida moderna mal administrada e suas multitarefas, o desequilíbrio físico e mental tornam-se mais graves, proporcionando manifestações psicofísicas crônicas de estresse através de processos inflamatórios e auto imunes.

O que é o estresse?

O estresse é uma resposta física e / ou neurovegetativa causada por estímulos internos e / ou externos chamados estressores. O estresse não é algo necessariamente ruim, muito pelo contrário, ele é um excelente mecanismo de defesa do organismo em que denuncia se algo está descompensado. Lutos mal elaborados, má administração do tempo, rotina desequilibrada, traumas psicológicos e problemas na administração das perdas são os desencadeadores estressogênicos mais comuns.

Existem 3 tipos ou fases do estresse e estes se diferenciam por sua funcionalidade e capacidade de adaptação do organismo diante dos estressores.

Quais os tipos de estresse, suas características e consequências:

Existem 3 tipos de estresse: o positivo, o de risco e o de exaustão.

1- Fase positiva:

No primeiro nível do estresse, também chamado de estresse positivo, o indivíduo se encontra cheio de vitalidade, motivação e energia para realizar suas atividades e projetos. Deste modo, você será produtivo, equilibrado e conseqüentemente sentirá bem estar o que lhe proporcionará uma boa qualidade de vida.

2- Fase de risco:

Na fase do estresse de risco, como o próprio nome sugere, o organismo está em estado de alarme, a homeostase corporal está comprometida, provocando a falência das defesas imunológicas e resiliência mental, o que favorece o surgimento de doenças e distúrbios psicossomáticos. Conseqüentemente algumas medidas precisam ser tomadas para que o estado não se agrave e não se estenda para a fase de exaustão. Dentre estas medidas, é importante observar sua dinâmica de vida, seus hábitos e condicionamentos tais como qualidade do sono, tabagismo, alcoolismo, sedentarismo e má alimentação. Não menos importante é a observação da administração emocional nas relações interpessoais, laborais e familiares, bem como você lida com as situações da vida, principalmente aquelas que demandam um maior autodomínio, visto que o gerenciamento emocional e o estresse estão intrinsecamente implicados.

3- Fase de exaustão:

Na fase de exaustão, as manifestações físicas e emocionais se agravam. Com a pressão da vida moderna mal administrada e suas multitarefas, o desequilíbrio físico e mental tornam-se mais graves, proporcionando manifestações psicofísicas crônicas de estresse através de processos inflamatórios e auto imunes. Dentre os desequilíbrios, os mais comuns são: diminuição do entusiasmo e desempenho acadêmico ou profissional, hipertensão arterial, apetite alterado, impotência sexual, dificuldade em conciliar o sono, insônia ou sono agitado acompanhado de pesadelos. A desregularização do sono provoca fadiga, dores e contrações musculares, bem como falhas na memória e irritabilidade.

Como já relatado anteriormente, estes fatores estressogênicos diminuem o sistema imunológico promovendo a manifestação de doenças tais como problemas do trato digestivo, mudanças drásticas no apetite, gastrite nervosa, úlceras, problemas dermatológicos, alergias, problemas cardíacos, obesidade, diabetes, tonturas, ansiedade e em casos mais graves a Depressão e até mesmo o câncer. Obviamente que a predisposição genética é fator importante para o desenvolvimento destas doenças, principalmente no que concerne ao câncer.

Autora: Soraya Rodrigues de Aragão

Fonte: <http://www.sorayapsicologa.com>