

Estresse & Trabalho

Trabalhar dignifica o homem! A existência só é plena se o homem sente-se produtivo através do trabalho. Estas são frases presentes em nosso dia a dia. Entretanto o que é para dar sentido à vida e exaltar o homem pode se tornar gatilho para adoecimentos, entre eles o estresse.

De forma objetiva, estresse é um alto nível de desgaste físico e mental que pode causar danos sérios ao indivíduo, pode ser provocado por vários agentes experimentados pela pessoa como agressores, o trabalho pode ser um deles. Muitas pessoas sentem-se tensas e sob pressão no trabalho devido a múltiplos fatores, por exemplo: alta competitividade de mercado, rapidez das inovações tecnológicas que por sua vez exigem agilidade no processo de aprendizagem e desenvolvimento das mesmas. Possibilidade de desemprego, critérios de remuneração insatisfatórios, carga de trabalho e outros também colaboram para o aparecimento do estresse no trabalho. Não importa se o trabalhador em questão é um operário ou um alto executivo. A ansiedade decorrente das relações no trabalho e as preocupações em atender às demandas propostas independem da função desempenhada.

Na grande maioria das ocasiões, a pessoa ao confrontar-se com um estímulo estressor no trabalho é impedida de manifestar reação ficando refém de sentimentos como medo, tensão, insegurança e ansiedade para citar alguns. As obrigações profissionais com frequência levam o sujeito a aparentar um comportamento emocional incoerente com sua real situação de desconforto emocional. Quando o limite de desgaste passa do suportável surge o estresse, podendo este gerar transtornos relacionados como crises de angústia ou pânico, depressão, doenças psicossomáticas entre outras. O estresse na verdade é uma reação do organismo que busca o domínio das exigências impostas.

Trabalhar nessas condições torna-se um desprazer, há perda importante de produtividade, problemas de relacionamento com colegas e ou chefias e faltas ao trabalho. Tal situação refletirá ainda em outras esferas da vida da pessoa como familiar e social. Funções vitais como sono e alimentação, vulnerabilidade do sistema imunológico, alterações da pressão arterial são comuns. Há abalos importantes também nas funções intelectuais como memória e atenção, também o humor pode ficar irritável ou apático.

É necessário procurar ajuda profissional que poderá ser dependendo do caso medicamentosa e/ou psicológica. É o que vai permitir ao sujeito uma melhor organização do tempo e diminuição dos compromissos bem como investimentos em novas atividades prazerosas através da desobstrução da criatividade.

Fundamental compreender que a estrutura psíquica da pessoa interfere em suas relações, inclusive na que estabelece com seu trabalho. Seria simplista, portanto pensar que somente o trabalho determinaria tal adoecimento. O antídoto será produzido pela pessoa através do tratamento, buscando dar sentido a seus conflitos cujo sintomas surgiram no ambiente de trabalho. A demora pelo início do tratamento pode agravar o quadro de modo bastante sério.

Luciane Lemos

Psicóloga CRP 07/06648

Clínica Santa Thecla