

Quais são os riscos do alto nível de estresse para sua rotina nesta pandemia

*Por Conceição Montserrat

Ao longo de nossa vida criamos rotina e delegamos funções que nos auxiliaram no controle de nosso nível de estresse em nosso cotidiano. Com a chegada da pandemia tudo ficou de cabeça para baixo, a rotina deixou de existir! Todas as responsabilidades pessoais e as que delegávamos se acumularam e o tempo utilizado é o mesmo para executar tudo. Junto a isto, as carências aumentaram muito e estas emoções, são uma carga muito grande, somada às outras responsabilidades para tentar resolver.

Como gestores, vemos com muita preocupação esta situação e estamos sempre organizando estruturas e apoio para profissionais e pessoas que necessitam de ajuda nesta fase.

Como fazer para compatibilizar todas as cobranças profissionais, familiares, pessoais e os imprevistos?

É importante saber que não somos uma máquina!

Somos seres humanos e sofremos, temos dúvidas, incertezas e precisamos de ajuda profissional para que possamos entender nossos limites e também fazer o que é possível, redistribuindo o acúmulo de funções e obrigações que esta nova rotina nos impõe.

Ter uma ajuda profissional ou dividir estas questões com alguém mais experiente, ajuda muito neste momento difícil. O importante é não carregar o “fardo” sozinho e ter a consciência que sentir-se estressado e/ou impotente é absolutamente NORMAL.

Preste atenção em seu lado emocional, veja se você sente-se exausto, sem energia física, irritadiço, com alguma alteração física como dores e desconfortos, alteração de apetite, dificuldade de concentração, sentimento de fracasso ou insegurança, tristeza sem justificativa, sono excessivo, estes e outros sintomas em seu dia-a-dia, é um indício que você está com alguns problemas, e um profissional poderá lhe ajudar, seja ele clínico ou especialista na área.

Normalmente estes sintomas surgem de forma leve e com o passar do tempo eles persistem e aumentam de intensidade. Essa ajuda pode ser desde uma orientação e reorganização de estrutura física ou uma consultoria no campo profissional, orientando a retomar sua função ou sua empresa, chegando até mesmo a algo que necessite de acompanhamento clínico médico como a Síndrome de Burnout.

O estresse pode ser algo tão prejudicial que se não observado com cuidado causarão problemas de saúde, que poderá lhe acompanhar pelo resto de sua vida.

Converse sobre suas queixas e não tenha receio de expor suas necessidades, pois esta situação durante o processo da pandemia, é algo que nossa mente não estava preparada para enfrentar, e saber como compor nossas responsabilidades neste longo processo de adaptação, fará com que você possa otimizar suas tarefas e responsabilidades.

Entenda que todos nós estamos passando por este momento de excesso de cobranças e incertezas, sendo exigido de todas as formas e tendo que se aprimorar a cada dia.

Mas não existe “mal que sempre dure”, o que devemos é transformar esta fase em algo construtivo em qualquer uma das áreas de nossa vida. Pois, a partir da mínima evolução você terá ânimo para mudar outros setores e conseguirá se organizar para qualquer outra situação que possa vir a acontecer.

Outra certeza que teremos é que sairemos profissionais melhores, pais mais atentos as necessidades de nossos filhos, pessoas com um poder de conhecimento interno e externo daquilo que queremos ou não para nossas vidas, mas o importante é buscar ajuda e apoio para que juntos possamos enfrentar todas as dúvidas e superar as adversidades que este momento nos impõe.

Não fique só!

Existem vários profissionais altamente capacitados para lhes ajudar em todas as suas necessidades. Fique atento aos sinais do estresse e busque ajuda, seja com um orientador profissional ou um especialista na área clínica. O importante é não correr o risco de ter um problema maior ocasionado pelo estresse.

Fique atento!

*Conceição Montserrat - Atenta as transformações do mercado brasileiro, Conceição Montserrat reuniu ao longo da sua carreira em mais de 25 anos (atuando no mercado nacional e internacional à frente de gestão e fomentação de negócios), grandes experiências, pois teve a oportunidade de desenvolver trabalhos nas áreas de gestão de projetos, comunicação, criação e design gráfico, produção audiovisual, marcas e patentes, eventos corporativos, acompanhando as questões jurídicas e gerenciamento de crise nos projetos, vivenciando a oportunidade de trabalhar com profissionais altamente capacitados e atuando junto a empresas com parceiros de larga experiência nas áreas de assessoria de imprensa, planejamento estratégico e conteúdos educacionais .

Sempre desenvolve projetos que valorizam os produtos e serviços acompanhando todos os processos até sua conclusão e resultado planejado. Em sua trajetória profissional, em grandes projetos, sempre aplica um olhar muito atento aos acontecimentos e novidades em geral.

É CEO da Montserrat Consultoria, empresa especializada em gestão e desenvolvimento de negócios.