

O grande vilão da sociedade: “Stress”

Será o mal do século!!!

Vida agitada, trânsito, trabalhos, discussões, horários, dívidas não pagas e falta de dinheiro, enfim, tudo pode ser ocasionar um stress!!

O stress pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia.

As causas que também podem levar as pessoas ao stress são:

Dor e mágoa

Luz forte

Níveis altos de ruído

Morte, guerras, reuniões, casamentos, divórcios, mudanças, doenças crónicas, desemprego e amnésia.

Trabalho/estudo: provas, tráfego lento e prazos pequenos para projetos

Relacionamento pessoal: conflito e decepção

Comidas não-saudáveis, fumo, alcoolismo e insônia

Abuso sexual infantil.

Idade

Mudanças do estilo de vida;

Sobrecarga de trabalho

O excesso de responsabilidade,

A falta de apoio e expectativas exageradas.

Alimentação incorreta

Baixa estima

Mas o que fazer para que haja uma melhora??

Dieta saudável, Exercícios, Técnicas de relaxamento, assim como: escutar música, tirar férias, tenha tempo para o lazer;

Será que seu trabalho vale mais que sua vida??

Boa Sorte e Cuide-se!!!

Sobre o autor

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref.

3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do

Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: vieira76@ig.com.br

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