**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CUIDADO COM O STRESS**

***Relacionamento interpessoal.* O mundo, embora cada dia mais populoso, leva as pessoas a se fecharem entre si. A falta de contato social significativo é um estressor. Buscar companhia saudável e fazer amigos é um passo importante no controle do estresse.**

***Vida espiritual.* Cada dia, multidões vão a locais de reuniões religiosas em busca de alívio para muitos males. Está demonstrado que pessoas que possuem um saudável relacionamento com alguma comunidade religiosa, experimentando o senso de perdão, aceitação, e tendo esperança, possuem um poderoso antídoto contra o estresse. A experiência religiosa é fator predominante de equilíbrio físico e mental.**

***Momento de tomar decisões.* Existem muitas pessoas que não tomam decisões independentes. Temem ferir os outros e não decidem, senão conforme a vontade alheia. Não têm espinha dorsal. Isso resulta em frustração e estresse. Saiba dizer "sim" ou "não", quando a ocasião exigir. Estar de certa forma no controle da situação é importante no combate ao estresse.**

***Produtos químicos.* Nesse item estão todas as substâncias químicas que destroem o sistema nervoso: fumo, álcool, drogas ilícitas, e também as lícitas, porém usadas sem critério. O uso de tais produtos desequilibra o sistema nervoso e convida o estresse. Muitos procuram curar o mal usando esses produtos; mas apenas conseguem agravá-lo. A única saída é a abstinência total e definitiva.**

***Pessimismo.* Os pessimistas crônicos são candidatos ao estresse e suas conseqüências. O otimista incurável igualmente é um candidato potencial. Equilíbrio é a palavra mágica. Nada de extremos. Otimismo realista e capacidade para discernir dificuldades, sem perder o ânimo são os antídotos recomendados.**

***Auto-estima.* Muitas pessoas ficam estressadas porque perderam a auto-estima. Valorizam-se abaixo da realidade. Julgam-se inferiores, incapazes, derrotadas. Isso acontece especialmente quando sofremos alguma perda como emprego, concurso, exames, etc. A desvalorização geral da vida a que assistimos em nossos dias reforça essa conduta. Pense no alto preço que Deus pagou para exaltá-lo. Não aceite o seu próprio veredicto sobre você mesmo.**

**Um estilo de vida saudável, o mais natural possível, é o melhor caminho para evitar e neutralizar o estresse.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 2001, p.15.***