

CONTROLE DA ANSIEDADE

Apenas 3% dos brasileiros não manifestam sentimentos de ansiedade relativos ao trabalho

De acordo com um levantamento da Happiness Business School

SET





Uma breve introdução:

Algum grau de ansiedade pode ser um bom sinal.

Por exemplo, você quer ansiosamente ler este artigo e absorver conhecimento. Ou mesmo chegar em casa e abraçar seus filhos e a todos que ama. E aquela viagem programada?

A expectativa em demasia costuma ser um problema para as mais variadas situações. E gera uma sensação que culmina na ansiedade.

Difícil alguma pessoa já não ter se definido como ansiosa. Ocorre que a ansiedade severa é uma condição médica diagnosticada. O Setembro Amarelo é a campanha que traz luz para esta questão.

Vamos entender um pouco mais sobre fatores que alimentam a ansiedade e como pode ser prejudicial na vida e no trabalho?

Venha virar este jogo!

A ansiedade é uma realidade

Preocupação em excesso, concentração precária e a falta de tranquilidade com regularidade compõem esse distúrbio. Neste ponto já são observadas dificuldades importantes no dia a dia, inclusive no ambiente de trabalho.

Tipos de ansiedade

Portanto, não é difícil diferenciar os seus tipos. Uma palpitação cardíaca pontual diante de uma data ou evento importante, ou uma série de sintomas desagradáveis em repetição. São eles:

- Além dos citados mais acima, ocorrem com frequência a respiração prejudicada
- Náuseas
- Aumento de cansaço e suor
- Insônia
- Atitude Negativa
- Boca seca e taquicardia
- Sentimento de medo em níveis preocupantes

É possível que os níveis tenham piorado nos últimos anos? Sim, especialmente por causa de um fator chamado pandemia. Veja alguns números relacionados aos trabalhadores.

Dados de ansiedade, trabalho e pandemia

As regras de distanciamento social, o temor vivenciado por conta do contágio pelo vírus Covid-19 e a necessidade urgente de readaptação ao modelo de trabalho.

Tudo isso jogou os índices de ansiedade para cima (entre 18-37%), de acordo com um compilado de estudos globais daquele período, produzido pela UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina.

Por outro lado, o trabalhador remoto foi capaz de olhar para as suas limitações e desenvolver outras aptidões, além de conseguir uma conexão maior com a sua família e consigo. De certa forma, criou uma casca, como se diz. Ficou mais resiliente e forte.

Os perigos da ansiedade no trabalho

As consequências derivadas da ansiedade certamente afetam as boas relações profissionais, o desempenho e a produtividade do colaborador.

O que vem a seguir?

É provável entrar em um ciclo vicioso:

- Queda de confiança
- Atrasos e perda de qualidade em resultados
- Estagnação e receio para correr riscos e inovar
- Desvalorização do próprio potencial
- Percepção de indiferença por sua equipe
- Desânimo

Fatores externos de ansiedade:

Os vilões no trabalho

Os sintomas vistos anteriormente prejudicam sensivelmente a qualidade de vida. Portanto, um ou mais dos pilares básicos – sono/alimentação/movimento – não está sendo atendido.

Sendo assim, a pessoa não chega muito, digamos, inteira para a sua jornada de trabalho.

Todos temos problemas e obstáculos no dia a dia. Decepções, discussões familiares, notícias desagradáveis, imprevistos no orçamento, trânsito caótico e até a tão esperada reunião de condomínio. Isso é rotineiro.

Para não trazer a ansiedade de casa para o trabalho, que pode ser por vezes bastante exigente e até estressante, invista no descanso adequado, na leitura, na meditação, na atividade física, em tempo de lazer e tudo o que pode trazer relaxamento de verdade.

Não se esqueça da alimentação nutritiva!

Minimizar esses fatores externos vai prevenir episódios de cansaço e sono antes de reuniões ou eventos importantes, além de não prejudicar o rendimento como um todo. Pode até evitar comportamentos inesperados durante um eventual pico de ansiedade: decisões vitais tomadas de maneira precipitada, perda de clientes/concorrência e estremecimento de relações.

Ambiente corporativo prejudicial

O que de fato pode trazer estragos mais profundos durante o expediente? Algumas práticas utilizadas não tão raramente. A dinâmica de trabalho pede dedicação, comprometimento e foco.

Porém, muitas vezes, a abordagem e o direcionamento podem sair ligeiramente equivocados. A comunicação desrespeitosa e pouco adequada é um exemplo, assim como:

- Sobrecarga
- Prazos curtos demais
- Metas inatingíveis
- Pressão excessiva por resultados
- Nenhum reconhecimento e valorização do colaborador
- Horas trabalhadas em demasia.

O resultado? A depender da condição mental e física de cada um, existe a possibilidade de um quadro de ansiedade evoluir para outros transtornos. Até para a **Síndrome de Burnout**.

Como amenizar a ansiedade?

Movimentos iniciados por nós mesmos e também pelos gestores são sempre bem-vindos.

A ajuda contra a ansiedade dada pela empresa:

89% das pessoas em empresas se queixam da falta de empatia (Associação Brasileira de Comunicação Empresarial - Aberje). Esta questão pode ser o ponto de partida da mudança por parte da liderança e também dos próprios colegas.



A cultura de uma organização exerce grande influência em sua atmosfera e nas pessoas que dela fazem parte. Portanto, líderes que são bons gestores de pessoas e equilibrados darão conta dessa manutenção positiva, fornecendo feedbacks constantes e a valorização de seus colaboradores.

Assim, possibilitando ferramentas de análise de toda a equipe, bem como escuta de questões sobre a saúde mental. De que estamos falando mesmo? Ansiedade, que é uma questão de saúde.

Saúde = bem-estar.

Então, nada como desenvolver iniciativas que realmente grudem na cultura da empresa, com métodos preventivos e terapêuticos no combate à ansiedade:

1. Yoga
2. Meditação e mindfulness
3. Academia e outros esportes
4. Acompanhamento psicológico

Todos esses benefícios contribuem firmemente para uma equipe mentalmente mais saudável e motivada.

Exemplos práticos para resolver a ansiedade no trabalho

Aplique no seu dia a dia e veja como a jornada pode ser mais leve.

Rotina de desligamento antes de começar a trabalhar (e durante)

Pare por um minuto antes de começar tudo e ligar o computador. Faça uma coisa de cada vez, com calma. Mentalize as tarefas mais importantes e os resultados que deseja atingir. Faça uma lista dos tópicos a realizar e mão na massa!

Respeite também os períodos necessários de pausas para alongar-se, descansar os olhos e respirar. A calma se instala e é tão simples quanto parece.

Por fim, desenvolva um método que funcione para você. Concentre-se em uma tarefa por vez e motive-se a cada entrega ou conquista. Não se esqueça de utilizar o apoio que a empresa oferece nesse sentido.

Um ambiente saudável é construído por cada indivíduo.

Você sabia que o Brasil é o país mais ansioso do planeta (OMS - 9,3% do total)?

São mais de 19 milhões sofrendo da condição.

Agora que entendemos as diferenças entre sentimentos corriqueiros de alerta e a ansiedade recorrente, que tal praticarmos a auto-observação? Assim, nos possibilita a procurar fazer ajustes ou buscar auxílio antes de prejuízos significativos à saúde, rotina pessoal e profissional.

Passamos uma boa parte do dia executando atividades profissionais.

Apenas 3% dos brasileiros não manifestam sentimentos de ansiedade relativos ao trabalho, como aponta um levantamento da Happiness Business School.

O Setembro Amarelo chama a atenção para a importância da saúde mental como um todo.

Tudo está integrado e interfere nas diversas áreas da vida. Controle a ansiedade e promova seu bem-estar. Seja no trabalho, em casa, na universidade ou dentro do avião.

Tenha o anseio de viver leve e com liberdade!



AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora