

TUDO SOBRE O STRESS E SUAS REAÇÕES

INTRODUÇÃO

A maneira de como te sentes tem como consequência, influente as circunstâncias pelas quais vives. Quando as tuas circunstâncias de vida mudarem a maneira como se sente é suscetível de uma mudança, por exemplo; quando faz calor ou frio, o teu corpo reage em relação ao calor ou ao frio, quando alguém amedrontar-te ou sentir medo de algo o seu coração baterá mais forte.

Mas experiências e condições de vida desagradáveis, podem afectar a maneira como se sente, física como mentalmente. Quando isto acontece saiba que estás a atravessar um período de stress.

CAUSAS DO STRESS

Quando na vida tudo vai bem sentes-te feliz. Quando tudo vai mal, ou quando preocupas-te que algo vai mal apercebes-te que sentes-te diferente, isto pode ser causado pelo stress.

PERDA

- O facto de ter sido forçado a abandonar a sua casa e os seus bens.
- O facto de ter sido forçado a abandonar a sua família e as que te são queridas.
- Perda de familiares e amigos por terem sido

presos ou mortos.

VIOLENCIA

- O facto de ter sido intimidado, ofendido, torturado, intimidação e abuso sexual.
- O facto de ter visto outras serem tratadas cruelmente em particular membros da família ou conhecida.

INSEGURANÇA

- Passar o dia em circunstâncias suspeitas de insegurança.
- Preocupação em saber se pode ou não presunção permanecer neste país.
- Preocupar-se sobre o facto de não ter dinheiro ou onde morar.
- Incerteza sobre o que o futuro trará.

INPOTENTE

- Ter que permanecer num lugar que não é tua casa ou ter que residir num país que não é o teu.
- Impossibilidade de melhorar a sua condição de vida.
- Obrigação de fazer algo que não tenha vontade de o fazer.

QUE EFEITOS TEM O STRESS SOBRE TI?

Algumas pessoas descrevem como efeitos do stress tais reações:

Stress e Reações da mente.

- * Tristeza, Choros, Desespero
- * Sentir-se envergonhado
- * Preocupação
- * Nervosismo
- * Irritação
- * Falta de concentração
- * Desentusiasmo pela vida
- * Pensamento constante no que pode acontecer
- * Sentir-te que a uma coisa que aue tinha te acontecida está a se repetir-se novamente

Stress reacão do corpo

- * Falta de sono
- * Pesadelos
- * Fadiga interminável
- * Dores no corpo
- * Tensão muscular
- * Palpitação
- * Falta de apetite
- * Sentir-se doente
- * Dores no abdómen
- * Diarreia
- * Problemas respiratórios
- * Vertizes
- * Sensação de tremer
- * Mudanças no desejo sexual

Stress reações no comportamento

- * Actividade reduzida
- * Irritação fácil
- * Debordar em actividades, falta de repouso
- * Consumir bebidas alcoólicas e drogas em

maior quantidade.

- * Distanciar-se dos outros
- * Isolamento total

Com efeitos do stress pode-se afectar o relacionamento com outras pessoas:

- * Disenteresse completo por outras pessoas
- * Discordia, discussão, violência entre marido e mulher

Se estiveres sob os efeitos do stress poderas atravessar algumas destas experiências, que estão ligadas as dificuldades que encontras na vida. Deverão aperceber-te de que o teu comportamento e sentimentos mudificaram. Nem todos sofrem os efeitos acima mencionadas. As pessoas reagem diferentemente aos efeitos do stress.

O QUE PODE FAZER QUANDO SE SOFRE DE STRESS.

Se não sente-se bem em alguma das maneiras mencionadas.

- Deve-se ao infortúnio ocorrido num passado recente.
- O que sente é normal tendo em conta de que esta é estara em vários casos causado pelo sucedido, o que não quer dizer que “está ficando louco”.
- Poderá aperceber-se de que quando mais estiver ocupado ou atarefado, o stress não o

incomodara desta feita, mantenha-se ocupado e sentira-se melhor.

- Procure informar-se sobre alguns serviços que poderas ajudar na prática dos problemas de dificuldades que tens. O grupo da tua comunidade deve saber mais sobre este serviço e pode dar mais informações.
- A sua comunidade poderá organizar certas actividades e dar-te conselhos sobre a possibilidade de estudar, treinar-se ou ainda dar-lhe conselhos acerca de problemas práticos.
- Se verificar que estas coisas são fortes e que permanecem, então poderá obter uma ajuda.
- Se conhecer alguém nesse caso, poderá; informa-lo sobre o stress e como os efeitos podem alterar os seus sentimentos.
- Pode ajudar outros que sofrem de stress em dar-lhes algumas ideias benéficas de como lidar com stress.

Para uma ajuda aprofundada sobre o assunto a sua comunidade ou GP.

PORTUGUESE

STRESS & SUAS REAÇÕES

INFORMAÇÃO PARA REFUGIADOS

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust