

ERROS DE COMUNICAÇÃO COMO FONTE GERADORA DE ESTRESSE:

Dra Mônica Geisa Cereser CRM 83066
Psiquiatra clínica
Membro da Associação Brasileira de Psiquiatria
Membro da Associação Brasileira de Stress
Membro da Federação Brasileira de Terapia Cognitiva

FASES DO ESTRESSE:

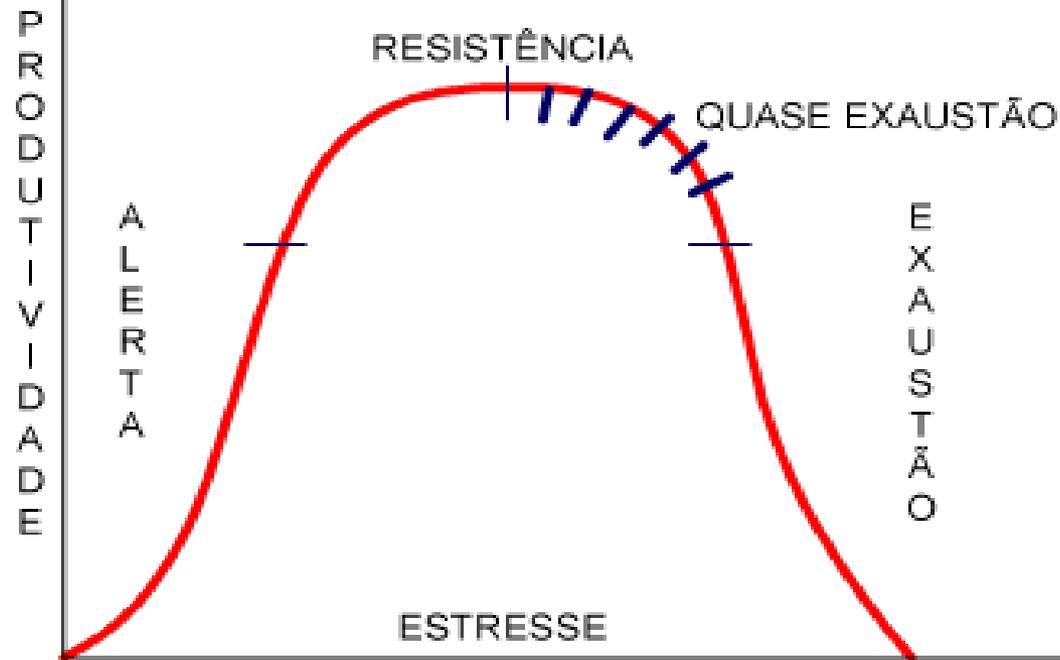


Figura 1 – Produtividade do indivíduo em relação as fases do estresse (Pafaro, 2002)

VOCÊ SABE SE COMUNICAR?



O QUE É COMUNICAÇÃO:

- ▶ A transação é a unidade de ação social, que envolve um estímulo e uma resposta.



COMPONENTES DA PERSONALIDADE:



ESTADOS DE EGO

PP=Pequeno professor

CAS=Criança Adaptada Submissa

CAR=Criança Adaptada Rebelde

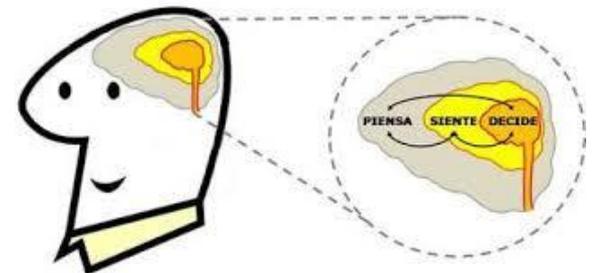
Qual estado de ego você usa mais?

- ▶ A informação chega nos três estado de ego (EE).
- ▶ Você é quem escolhe qual deles vai usar para devolver a informação ao meio.
- ▶ sequestro da amígdala.



SEQUESTRO DA AMÍGDALA :

- ▶ O perigo ativa primeiro a amígdala depois o cérebro racional.
- ▶ O perigo seja real, imaginário, físico ou emocional desencadeia a reação de luta ou fuga .



SEQUESTRO DA AMÍGDALA :

- ▶ Ocorre a liberação de adrenalina e o organismo fica cheio de energia perdendo o controle de suas ações, tomando atitudes impensadas e agressivas.
- ▶ Pensar??? Só depois...

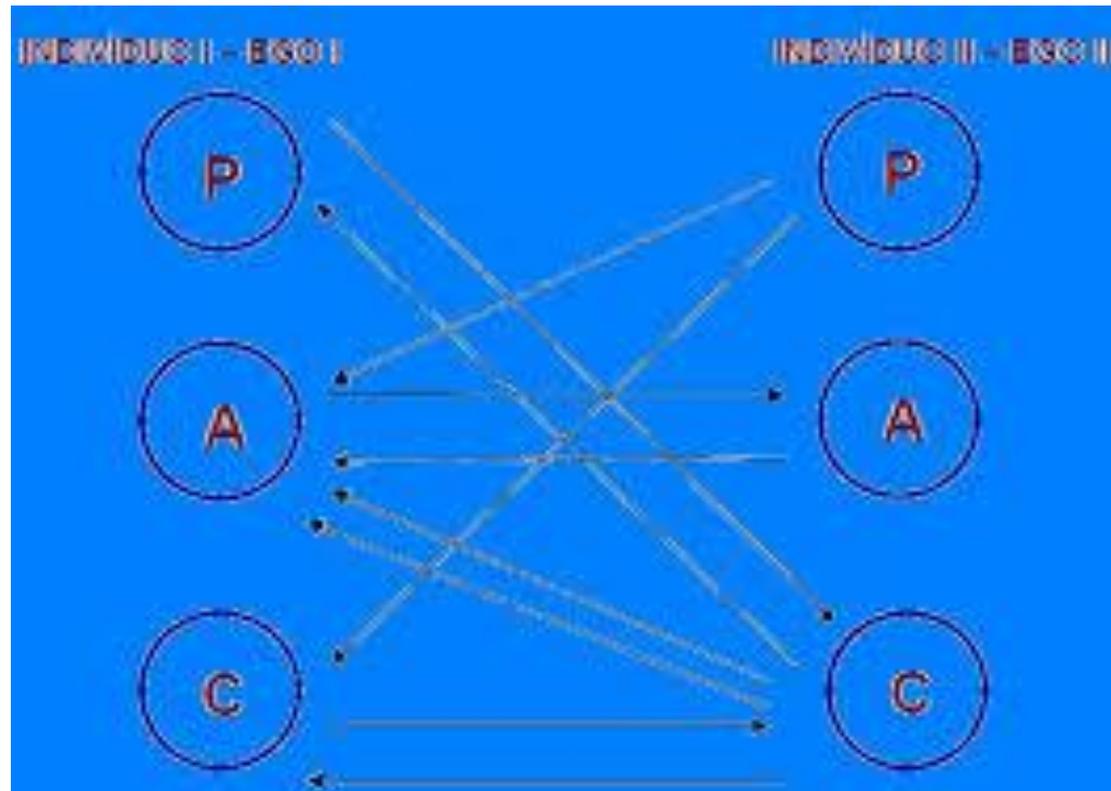


TIPOS DE TRANSAÇÃO:

- ▶ CRUZADA
- ▶ ULTERIOR
- ▶ COMPLEMENTAR



TRANSAÇÃO CRUZADA:



Estímulo gerando resposta positiva:



27/06/2014 21:43



O QUE FAZER ?

- ▶ MUDAR A FORMA DE PENSAR!
- ▶ Inteligência é a capacidade de usar os recursos mentais em favor da construção de um ambiente favorável que implica em ter o controle :
 - ❖ das emoções.
 - ❖ do pensamento.
 - ❖ do comportamento.
- ▶ **nesta ordem!**
- ▶ Cuidado !!! Você é o que pensa .



O QUE FAZER ?

- ▶ Aumentar sua inteligência inter e intrapessoal !
 - ▶ Ela é definida geneticamente e também pode ser aumentada e aperfeiçoada pelo meio através de estímulos repetitivos.
 - ▶ **Interpessoal**: estabelece relações adequadas com as pessoas.
 - ▶ **Intrapessoal** : faz com que você conviva bem consigo.
- 

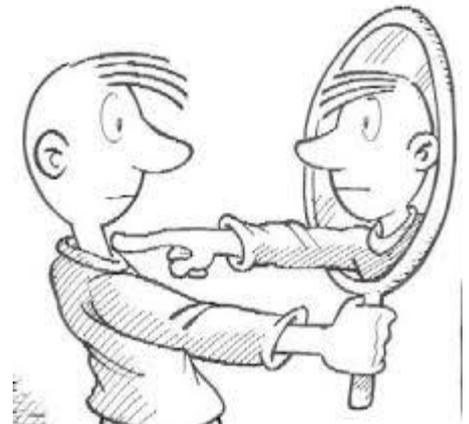
O QUE FAZER ?

- ▶ **Atenção as características da Interpessoal:**
- ▶ Capacidade de compreender as pessoas.
- ▶ Facilidade para fazer e conservar as amizades.
- ▶ Habilidade para resolver conflitos.
- ▶ Aptidão para exercer lideranças.



O QUE FAZER ?

- ▶ **Características da intrapessoal:**
- ▶ Constrói uma auto-apreciação saudável
- ▶ Com influência sobre o amor- próprio.



O que fazer?



- ▶ **CRIE ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR OS CONFLITOS :**
- ▶ **1. RECONHEÇA E DESCREVA OS SINAIS.**
- ▶ **2. NÃO FINJA QUE NÃO ESTA COM MEDO OU ANSIEDADE.**

O que fazer?

- ▶ 3. IDENTIFIQUE OS PENSAMENTOS NOCIVOS – **TEORIA DO ABC**;
- ▶ 4. NA HORA DO PROBLEMA MUITAS VEZES você **NÃO CONSEGUE SE ACALMAR**, CRIE ESTRATÉGIAS ANTES – **ENSAIO COGNITIVO**

O QUE FAZER ?

- ▶ Técnica do time-out- saia de cena.
- ▶ Técnica da ação responsável -diante de uma situação difícil pergunte -se :
 - ❖ Vale a pena?
 - ❖ O que vou ganhar com isto?
 - ❖ Quais serão os benefícios e as perdas.

- Uma dose
de autocontrole,
por favor.



O QUE FAZER ?

- ▶ **Técnica da parada do pensamento – ocupe-se com outros assuntos.**
- ▶ **Técnica da respiração profunda.**
- ▶ **Técnica do relaxamento.**



Não se esqueça!

Não perca a cabeça , as emoções são mais velozes que o raciocínio.

Dê um tempo antes de agir e evite arrependimentos.

