CARREIRA PREJUDICADA

COBRANÇA

Pressão do chefe pode agravar a ansiedade

Empregado tem medo de não ser capaz de atender as exigências colocadas pelos patrões

DINÁ SANCHOTENE
dsanchotene@redegazeta.com.br

MARCELO PREST - 08/07/2015

Martha Zouain diz que muitos adoecem no trabalho

A psicóloga e diretora da Psico Store, Martha Zouain, destaca que o mundo globalizado, cheio de incertezas, tem promovido várias mudanças no mercado de trabalho. Na opinião da especialista, o profissional é desafiado diariamente a ter alta performance, com elevado nível de pressão e desgaste, fazendo com que ele adoeça e não perceba que já existe um diagnóstico estabelecido de depressão e ansiedade.

"O profissional adoece psiquicamente em virtude de uma série de variáveis que não são administradas nem tratadas no dia a dia. Muitas vezes até porque o próprio profissional não percebe o sintomas.

É preciso desejar estar saudável e feliz, bem como ter atitudes que vão potencializar esta felicidade e saúde. Conhecer a doença e estar atento aos sinais, sejam eles externos ou internos, vai permitir a melhor tratativa, com ou sem ajuda de um profissional qualificado, bem como evitar que a doença evolua.

Comprometimento da capacidade de trabalho, insegurança, falta de vaidade, falta de entusiasmo e de vontade associado a alguns sintomas físicos como distúrbios no sono, enxaquecas podem significar muito. A dica de ouro é estar atento aos sinais e procurar ajuda quando necessário.

VEJA NA WEB

www.gazetaonline.com.br

FAÇA O TESTE
Você é feliz no seu trabalho?
leia.ag/depressao

CUIDADOS

DEPRESSÃO

Pode ser ocasionada por diversos fatores biológicos e psicológicos, sendo que a síndrome pode ser até mesmo de ordem hereditária. No entanto, sabe-se que ela se inicia com um episódio de grande estresse, porém, mesmo depois da resolução do problema, o enfermo continua sentindo os sintomas.

DEPRESSÃO NO TRABALHO

Situações adversas no trabalho podem ter grande influência no quadro depressivo. Uma das principais causas da depressão relacionada ao ambiente profissional diz respeito a desempenhar uma tarefa da qual o colaborador não se sente preparado ou capaz de atender a demanda. Além da depressão, um ambiente de trabalho estressante pode causar outras sérias doenças de saúde, como transtorno bipolar e síndrome do pânico. Isso acontece porque essas situações cotidianas de estresse causam e provocam a evolução da ansiedade nos colaboradores, o que progressivamente poderá se transformar em uma doença.

SINTOMAS

É indispensável ficar de olho aos menores sinais dos sintomas que possam denotar um aumento na ansiedade ou desmotivação que se mantém por vários dias consecutivos, procurando ajuda sempre que perceber qualquer um dos sintomas. Além disso, é preciso estar atento ao cotidiano, analisando sempre se você não está se cobrando demais ou executando tarefas em prazos impossíveis de serem cumpridos, evitando o início de um quadro de depressão no trabalho.

FIQUE DE OLHO

Sintomas frequentes: baixo astral ou tristeza; perda de interesse em atividades cotidianas; problemas para dormir ou insônia; mudança de peso e apetite; dificuldade em planejar atividades diárias; dificuldade de concentração; indecisão; esquecimento.

Fonte: Instituto Brasileiro de Coaching