

EAP NOTÍCIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | WWW.COASTLINEEAP.COM

Comunicação familiar em tempos turbulentos

Não deixe que as reuniões familiares se transformem em discussões stressantes. Experimente estas três técnicas de conversação. Em primeiro lugar, defina claramente a sua zona de conforto em relação a temas específicos. Decida que assuntos ultrapassam os seus limites e evite iniciar comentários ou conversas sobre eles. Em segundo lugar, informe os seus limites e faça-o com assertividade e respeito, mantendo um ambiente harmonioso. Pode dizer simplesmente: "Gostaria de desviar a conversa do [tema] para que a conversa seja mais agradável para todos". E, por último, pode sempre recorrer ao "redireccionamento". Evite os assuntos sensíveis durante a conversa, focando-se em assuntos neutros ou positivos (mas sendo sempre respeitoso[a]). Este redireccionamento dissipa eficazmente a tensão, promovendo uma conversa mais harmoniosa e agradável para todos os participantes. Conselho: Antes da sua próxima reunião familiar, aperfeiçoe estas competências. Talvez ajudem a criar memórias mais positivas.



Sugestões parentais para ajudar os adolescentes a evitar agressões sexuais

Se os seus filhos começaram a namorar, já conversou com eles sobre como manter a segurança e reduzir o risco de agressão sexual? Não parta do princípio de que virão ter consigo depois de terem enfrentado uma situação para a qual não estavam preparados. Mesmo que acredite que a sua relação com o seu filho é próxima e de confiança, ele pode sentir-se desconfortável em partilhar consigo porque sente culpa ou vergonha, tem medo de perturbar ou irritar o agressor e/ou tem medo de perder amigos, ou quer protegê-lo de preocupações. A comunicação proativa é essencial para garantir que o seu filho compreende como navegar nos encontros em segurança e reconhecer situações potencialmente perigosas. Muitas organizações de defesa de direitos oferecem educação aos pais e orientação aos adolescentes para um namoro seguro.



www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/about-teen-dating-violence.html

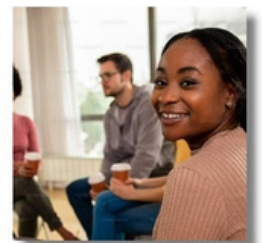
Exercite-se para ter uma mentalidade mais positiva

O exercício físico oferece benefícios bem conhecidos para a saúde física e mental, mas há outra recompensa que vale a pena assinalar: uma mentalidade melhor e mais positiva. Quando se está cansado, desmotivado ou tentado a adiar o treino, é fácil esquecer o quão energizante pode ser mesmo uma sessão curta. A atividade física regular desencadeia a libertação de endorfinas - os químicos naturais de bem-estar do seu corpo - elevando o seu espírito e reduzindo o stress. Quanto maior for a regularidade do exercício físico, maior é a probabilidade de desencadear este efeito. Para além da melhoria imediata do humor, o exercício físico promove um sentimento de realização, melhorando a sua perspetiva e criando resiliência. Lembre-se desta recompensa. Poderá descobrir que uma mentalidade positiva e otimista é o seu maior reforço para melhorar a sua saúde através da prática regular de exercício físico.



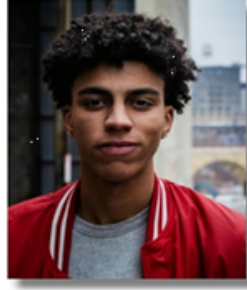
Ajuda do EAP para conflitos entre colegas de trabalho

Os conflitos no local de trabalho são normais e podem melhorar a produtividade quando resolvidos de forma saudável, mas se não forem resolvidos, podem perturbar os fluxos de trabalho e aumentar o stress. Procure a ajuda do EAP para resolver os conflitos mais rapidamente, reduzir a tensão e restabelecer a harmonia. Aqui está um bónus: A resolução de conflitos através do EAP dota os funcionários de competências de negociação vitais. Por isso, em vez de encarar o conflito como um mero aborrecimento, considere-o uma oportunidade de crescimento. Antecipar a obtenção de ferramentas que podem ser aplicadas em situações futuras - ou mesmo partilhadas com outros. Saberá que está na altura de visitar o EAP se o conflito perturbar a sua concentração, aumentar o stress ou produzir tensão na sua equipa.



Saúde dos homens

Os homens enfrentam desafios de saúde únicos, mas os seus comportamentos prejudicam frequentemente o seu próprio bem-estar. Têm menos probabilidades do que as mulheres de visitar um médico regularmente ou de receber cuidados preventivos. Além disso, os homens tendem a adotar comportamentos de maior risco, como fumar, consumir álcool em excesso e negligenciar os problemas de saúde mental. Se for homem, reconheça que as normas sociais pressionam frequentemente os homens a "aguentarem-se", desencorajando-os assim a procurar ajuda ou a admitir vulnerabilidades. Não acredite nesse caminho. Faça da saúde uma prioridade para que aqueles que ama - e não apenas você - beneficiem dela. Considerar: 1) Redefinir "força" como o controlo do seu bem-estar. 2) Reconhecer que a deteção e o tratamento precoce dos problemas de saúde o irão ajudar a evitar medos, preocupações e despesas. 3) Não encare os problemas de saúde mental, como a depressão, o stresse e a ansiedade, como "não físicos" e, por isso, é melhor lidar com a negação e a minimização. 4) Deixar de lado este mito: "Sentir-me bem significa que não preciso de ir ao médico." Muitas doenças graves não apresentam sintomas visíveis até atingirem fases intermédias ou tardias, altura em que o tratamento se torna mais difícil e pode deixar de ser eficaz. 5) Não dependa de um parceiro ou cônjuge para acompanhar as suas necessidades de saúde ou marcar consultas. Torne-a uma parte inegociável da sua rotina de vida, tal como a manutenção do automóvel. 6) Escolha um médico com quem se sinta à vontade, para que não hesite em fazer perguntas sobre a sua saúde, mesmo aquelas que lhe pareçam sensíveis ou embaraçosas.



Sair de uma rotina

A maioria dos funcionários sente-se segura no seu posto de trabalho, mas também bloqueada e incapaz de subir na carreira. Sentir-se bloqueado pode ser emocionalmente desgastante, reduzir a produtividade e afetar negativamente a sua vida fora do trabalho. Não fique neste estado indeterminado, porque pode levar a uma insatisfação a longo prazo e até a consequências para a saúde. Tome medidas proativas para recuperar a felicidade e ultrapassar os seus sentimentos de estagnação. Estabeleça objetivos para si próprio, apesar da sua situação atual. Identifique a parte do seu trabalho que mais lhe agrada e concentre-se em desenvolver os seus conhecimentos nessa área, ou mesmo em cursos para desenvolver competências adicionais, oportunidades de voluntariado e orientação. Estabeleça contactos com colegas de trabalho com quem tenha uma boa química. Estas interações positivas podem dar mais significado ao seu trabalho. Dedique-se a passatempos, projetos paralelos ou iniciativas de envolvimento comunitário que lhe tragam alegria e um sentimento de conquista. Não basta sair do trabalho, ir para casa e deitar-se no sofá. Em vez disso, tome medidas para cultivar uma vida plena e mais dinâmica. Isto inclui pedir ajuda ao EAP.



Source: www.glassdoor.com/blog/worklife-trends-2025/#Trend1

Dicas relacionadas com o stresse do campo:

Gerir o stresse com a regra das 24 horas

A "Regra das 24 horas" é uma das mais poderosas técnicas de gestão do stresse. Quando o stresse é muito forte, esta mentalidade incentiva-o a concentrar-se apenas naquilo que pode resolver ou controlar no momento e a evitar concentrarse nas preocupações até amanhã. Esta abordagem permite-lhe compartimentar as suas preocupações, dando à sua mente o espaço para processar os desafios imediatos sem o peso adicional das incertezas futuras. Ao limitar as suas preocupações a um período de tempo específico, cria um amortecedor psicológico que pode reduzir significativamente a ansiedade e melhorar o seu bem-estar geral. Pense no seu passado; quantas vezes sentiu uma preocupação extrema com um momento ou um conjunto de circunstâncias para as quais não tinha qualquer solução ou controlo? E ainda assim, aqui está hoje com essas coisas num passado distante - muitas das quais nem sequer se lembra! No momento, é fácil esquecer esta técnica de gestão do stresse que se baseia na realidade de que as circunstâncias mudam, as soluções surgem e a perspetiva muda. E se um dia de cada vez parecer demasiado difícil, tente fazer uma hora de cada vez.



Lidando com dores de cabeça no trabalho

O estresse no local de trabalho pode ser uma ocorrência comum. Onde você encontra estresse, você encontra dores de cabeça. As dores de cabeça causadas pelo estresse ocorrem quando a tensão aumenta nos músculos, principalmente na cabeça ou no pescoço, devido ao estresse. Se puder, tente eliminar as causas do estresse. Se você não consegue eliminar os causadores de estresse, experimente calmantes, como exercícios, meditação, ioga e relaxamento. Verifique sua estação de trabalho para ver se suas dores de cabeça são causadas pela altura inadequada do assento, brilho do computador ou iluminação insuficiente. Sua dieta pode estar contribuindo para a ocorrência de dores de cabeça. Certos alimentos, como queijos envelhecidos, chocolate e vinho tinto podem causar dores de cabeça. Faça uma massagem ou experimente uma toalha quente ou compressa fria no pescoço ou na testa.

