

EAP NOTÍCIAS

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

Gam-Anon: Ajuda para a família ou amigo de um jogador compulsivo

As pessoas que têm relações com jogadores compulsivos sentem-se impotentes para ajudar. A atenção inicial centra-se naturalmente em estratégias para gerir o comportamento do jogador, mas o caminho para a estabilidade mental dos entes queridos é o autocuidado. Isto significa proteger-se física e emocionalmente, dar prioridade ao seu bem-estar e estabelecer limites. É este o objetivo do "Gam-Anon", um grupo de autoajuda de 12 passos, inspirado no Al-Anon (para familiares de pessoas com problemas de alcoolismo). Quando a família e amigos estabelecem limites, compreendem as capacidades do distanciamento saudável e dão prioridade ao seu próprio bem-estar, os jogadores compulsivos reconhecem rapidamente o verdadeiro impacto do seu comportamento, ficam motivados para procurar ajuda e acabam por aceitá-la. As reuniões do Gam-Anon realizam-se em todo o país. Se for afetado pelo jogo de outra pessoa, fale com o EAP para saber mais sobre esta importante fonte de ajuda.



Dicas relacionadas com o stresse do campo: Organizar um pequeno espaço para gerir o stresse

Passe 15 minutos a arrumar um pequeno espaço na sua sala de estar como maneira de gerir o stresse. A arrumação dá-lhe uma vitória, mas é mais do que isso. O seu cérebro envia um sinal de que há ordem e controlo numa altura em que não está a sentir isso. Este estado de espírito positivo tem efeitos em cadeia quando se beneficia de um sentimento de realização e bem-estar. Ocorre uma pequena libertação de dopamina quando se arruma a casa, e o cortisol, a hormona do stresse, diminui. Isto ajuda a melhorar o estado de espírito. Alguns estudos demonstram também uma melhoria da qualidade do sono. Por isso, da próxima vez que a vida parecer caótica, dedique alguns minutos a arrumar as coisas e a trazer a calma, o controlo e a energia renovada de volta ao seu dia.



Pesquise: <https://extension.usu.edu> [pesquisar "benefícios mentais da organização"]

Controlar os gastos por impulso

Dizemos muitas vezes a nós próprios que os gastos se baseiam na necessidade, mas as emoções desempenham um papel importante - razão pela qual as grandes agências de publicidade dedicam todos os seus esforços a influenciá-las. As compras não planeadas, motivadas por emoções, de coisas de que não precisamos realmente, desencadeadas por algum desejo mas com pouca reflexão, são designadas por compras por impulso. Intervenha nas compras por impulso, aumentando a sua consciência com duas intervenções pessoais.

- 1) Espere 24 horas antes de fazer a compra para ver se o desejo ainda continua, e
- 2) estabeleça um objetivo altamente desejável para o dinheiro que, de outra forma, teria gasto para dar urgência à rejeição da compra em favor de algo ainda mais desejável.



Novas perspetivas: "O seu emprego financia a sua viagem"

Precisa do seu emprego como fonte de rendimento, mas também é uma ferramenta no caminho para realizar os sonhos da sua vida. Considere esta ideia como uma forma de gerir o stresse: "O seu emprego financia a sua viagem". Esta mentalidade pode ajudá-lo a enfrentar mais facilmente os desafios do local de trabalho e a melhorar a produtividade, porque conseguirá encontrar mais objetivos e motivação nas suas tarefas diárias. Esta perspetiva de se manter concentrado no que realmente importa - o seu percurso pessoal - também tem outros benefícios. Um maior equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal é um deles, porque adquirirá a capacidade de colocar mais "distância emocional" entre o trabalho e a vida pessoal. Isto pode significar menos preocupações quando está de folga e a tentar desfrutar da sua vida.



A sua voz interior pode evitar falhas de comunicação no local de trabalho

Preste atenção à sua voz interior quando sentir necessidade de esclarecer ou gerir outros projetos, eventos e prazos. Evitará mal-entendidos, atrasos e stresse desnecessário. Quando segue este sentido intuitivo, aperfeiçoa uma competência que o ajuda a evitar problemas dispendiosos e a aumentar a produtividade no local de trabalho. Esta semana, tente identificar pensamentos passageiros como "Será que devo verificar o prazo mais uma vez?" ou "Será que ela me ouviu dizer quantas pessoas vão estar na reunião?" Estes pensamentos são tão fugazes que são facilmente descartados ou esquecidos num dia atarefado, até que apareçam as consequências de não fazer nada em relação a eles. A competência consiste em desenvolver a capacidade de reconhecer estes sinais, que são geralmente definidos como uma sensação instintiva de que é necessário gerir algo, fazer uma pausa, avaliar ou fazer algo para evitar um problema. A parte seguinte da competência é agir prontamente e afastar a tentação de evitar agir por causa do incómodo que isso pode implicar. Pergunte aos funcionários e gerentes experientes e eles dir-lhe-ão que esta competência é aperfeiçoada com a experiência. É importante entender que o seu cérebro consegue processar milhares de pensamentos, mas a sua intuição capta as lacunas e as potenciais armadilhas, que são estímulos para agir. Evite o pânico de última hora que vêm com o "Eu devia ter feito..." ou "Eu sabia que isto ia acontecer..." Se o fizer, ficará surpreendido com um trabalho mais tranquilo, menos crises, melhor humor e stresse felizmente evitado.



Mais informações:

www.health.harvard.edu/healthbeat/10-small-steps-for-better-heart-health

Crie um plano de ação para o seu bem-estar

Não espere que os problemas de saúde apareçam de repente na sua vida - crie um plano de ação pessoal para impedir o surgimento de problemas e doenças crónicas. Diz-se que 80-90% dos problemas de saúde estão associados ao estilo de vida e à incapacidade de os prevenir, e os estudos corroboram esta observação. É claro que a genética e o ambiente desempenham um papel importante na saúde, mas o estilo de vida tem muito mais peso do que estes fatores. Coloque estes seis pilares no seu plano pessoal:

- 1) nutrição;
- 2) atividade física;
- 3) gestão do stresse e bem-estar mental;
- 4) qualidade do sono e recuperação;
- 5) evitar agressões tóxicas e ambientais (tempo de ecrã excessivo, demasiadas notícias negativas, ruído e produtos químicos/aditivos, etc.);
- 6) crescimento pessoal/criatividade/prazer.



Para começar, consulte este PDF da Mindset Business Psychology: <https://www.mindsetbps.com/wp-content/uploads/2023/06/Mindset-Wellbeing-Action-Plan-editable.pdf>

Não corra a sua inteligência emocional

É possível que se sinta com sono depois de comer hambúrgueres, batatas fritas ou pizza ao almoço. É irritante, mas o consumo frequente de alimentos ultraprocessados também pode contribuir para problemas de saúde como a diabetes e, possivelmente, a depressão. Um estudo recente descobriu que, entre 32.000 participantes, aqueles que consumiam mais frequentemente alimentos ultraprocessados, incluindo adoçantes artificiais, apresentavam as taxas mais elevadas de depressão. Consome frequentemente alimentos ultraprocessados? Se sofre de depressão, a sua alimentação é um fator que contribui ou agrava a situação? Se está a receber tratamento para a depressão, a sua alimentação está a prejudicar o seu bem-estar? Fale com o seu médico para saber mais sobre o tipo de alimentação que mais contribui para a sua saúde ou solicite uma avaliação do seu programa de assistência aos funcionários para saber mais. Segue-se uma lista de alimentos ultraprocessados e de escolhas alimentares mais saudáveis. Poderá ficar surpreendido quando descobrir que alguns alimentos que se alega serem "saudáveis" são ultraprocessados e pouco saudáveis.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/processed-foods/>



Criar resiliência: Como manter a compostura em situações de stresse

Às vezes temos interações negativas no trabalho, por isso, por que não desenvolver a arte e a competência de evitar que elas o deixem fora de si e façam descarrilar o seu dia? Manter-se-á produtivo e com uma melhor sensação de bem-estar. Chamamos-lhe "manter a compostura em situações de stresse" ou "resiliência emocional no local de trabalho". É preciso prática, mas comece por estudar estes quatro princípios:

- 1) A chave para manter o controlo é perceber que a sua reação é uma escolha. Pode parecer um puro reflexo, mas com a prática verá como isto pode mudar.
- 2) Esteja atento, identificando emoções como a frustração, a raiva ou o stresse, que surgem em resposta a interações quotidianas.
- 3) Pratique fazer uma pausa antes de reagir. Isto dá-lhe um pequeno intervalo de tempo para responder de forma mais ponderada e não impulsiva.
- 4) E aqui está um truque - quando testemunhar negatividade no trabalho, não a encare como pessoal. Em vez disso, veja-a como um reflexo do stresse ou das dificuldades da outra pessoa e concentre-se nas soluções, não no drama.

