

EAP NOTÍCIAS

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

Ajudar os adolescentes a dizer não ao uso de cigarros eletrônicos

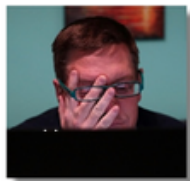
Se Se é um pai ou mãe preocupado em ajudar os seus adolescentes a evitar o uso de cigarros eletrônicos, precisa de comunicar claramente a sua desaprovação. Os pais que educam os filhos e estabelecem limites — mesmo que os adolescentes pareçam não ouvir — têm a maior influência na prevenção do consumo de cigarros eletrônicos, drogas ou outros comportamentos de risco (ver pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19011969/). Não se trata apenas de fornecer informação; os pais têm um papel determinante na formação das escolhas. Uma comunicação clara, manter-se informado, compreender o que o seu adolescente faz e estabelecer expectativas consistentes constituem a estratégia mais eficaz. Por exemplo: “Amo-te e preciso que estejas saudável. Os cigarros eletrônicos danificam os pulmões e podem criar dependência da nicotina. A minha expectativa é clara — não quero que uses cigarros eletrônicos.” A investigação mostra que a desaprovação consistente dos pais reduz significativamente o uso de cigarros eletrônicos pelos adolescentes e ajuda-os a fazer escolhas mais seguras.



Saiba mais em: www.lung.org/quit-smoking/e-cigarettes-vaping/lung-health

Dicas de stress na prática: intervir na fadiga do Zoom

As reuniões no Zoom podem não exigir muito esforço físico, mas podem deixá-lo(a) exausto(a) ou esgotado(a). Poderá estar a experienciar fadiga do Zoom (Zoom fatigue) se participar em videoconferências ou reuniões virtuais longas e frequentes, como as realizadas no Zoom. A fadiga resulta da elevada exigência cognitiva de ter de processar múltiplos rostos e comportamentos não verbais no ecrã, bem como de monitorizar o próprio comportamento, aparência e ações não verbais enquanto está online, o que pode incluir obrigar-se a manter-se acordado(a). Os sintomas da fadiga do Zoom incluem dificuldade em manter a atenção durante as chamadas, receio de videoconferências ou a preferência por interações apenas por áudio. Outros sintomas, como impaciência e irritabilidade durante reuniões virtuais, também podem ser problemáticos. Agora, veja as soluções para a fadiga do Zoom!



Aceda a: news.stanford.edu [pesquisar “Zoom fatigue fixes”]

Dica de produtividade: superar distrações no trabalho com a regra dos dois minutos

Se precisa trabalhar em meio a ruído ambiental e outras distrações, experimente a “regra dos dois minutos” para manter a produtividade e reduzir a frustração. Atribuída a David Allen no livro *Getting Things Done*, a regra sugere nunca adiar uma tarefa que leve menos de dois minutos. Em ambientes de trabalho ruidosos ou com muitas distrações, pode ser adaptada para ajudar a manter a concentração quando a atenção é limitada. Com determinação, dois minutos de esforço concentrado são perfeitamente alcançáveis. Comece por decidir qual tarefa deve ser feita de imediato e, em seguida, divida-a em segmentos de dois minutos. Concentre-se totalmente em cada segmento, concluindo-o antes de fazer uma breve pausa mental para se recompor. Esta abordagem cria pequenas vitórias contínuas, gera impulso e ajuda a tolerar interrupções. Com o tempo, estes pequenos períodos de trabalho focado aumentam a produtividade, reduzem o stress e tornam o ambiente disruptivo mais gerível.



O poder dos parceiros de responsabilidade no exercício físico

Se tem dificuldade em manter-se motivado(a) num programa regular de exercício físico, associar-se a um parceiro de responsabilidade pode duplicar as suas hipóteses de sucesso. Exercitar-se com alguém reforça naturalmente o compromisso, enquanto depender um do outro para agendar sessões e acompanhar o progresso fortalece a responsabilidade. A combinação de conexão social e da obrigação de cumprir promessas aumenta a probabilidade de atingir os objetivos de fitness. Esta responsabilidade partilhada ajuda a manter a motivação, mesmo nos dias em que preferiria saltar o treino. Para melhores resultados, escolha um amigo ou colega em vez de um parceiro virtual. As ligações online podem ser úteis, mas frequentemente carecem de interação em tempo real e da dinâmica de construção de relacionamento que torna a responsabilidade e a adesão a longo prazo ao programa de exercício mais eficazes.



Saiba mais em: sciencedaily.com/releases/2016/10/161004081548.htm



Uma rotina matinal melhor pode mudar o seu dia

Assuma o controlo das suas manhãs para reduzir o stress, evitar a pressa e começar o dia sem se sentir atrasado(a). Para começar, planeie acordar sempre à mesma hora. À noite, prepare a roupa e escreva uma pequena lista de tarefas para o dia seguinte. Acrescente uma tarefa simples que, de outra forma, poderia ignorar e que leve dez minutos ou menos a completar. Porquê? Concluir uma tarefa simples — como arrumar ou organizar a cozinha — ajuda a criar um ciclo de hábitos. A conclusão visível de uma tarefa proporciona um pequeno e gratificante aumento de dopamina. É assim que o cérebro reage às pequenas conquistas. A sensação de ter realizado algo logo de manhã ajuda a antecipar outros sucessos ao longo do dia. Esta sensação de estar no controlo do rumo do seu dia tende a permanecer consigo. A clareza mental prolonga-se até ao escritório. Em vez de estar nervoso(a), reativo(a) e facilmente irritável, estará mais focado(a) em soluções e em harmonia com colegas e clientes, porque se sentirá mais calmo(a) e paciente. Começar o dia desta forma é uma questão de “intenção”, e isto prepara o cérebro para o foco e a produtividade. Experimente durante uma semana. Veja se nota os efeitos positivos em cascata que uma rotina matinal e uma pequena tarefa podem trazer.

Saiba mais em: psychologytoday.com/us/blog/changepower/201207/the-amazing-power-of-small-wins



Adotar o bem-estar digital

O bem-estar digital envolve definir intencionalmente limites sobre quando, onde e como a tecnologia é utilizada, de forma a proteger o seu bem-estar mental, emocional e físico. A “saúde mental digital” é uma área de estudo em rápido crescimento. Analisa como a realidade virtual, os smartphones, as aplicações, as redes sociais, a inteligência artificial e a interação 3D afetam o bem-estar. Estabelecer limites pessoais na utilização digital pode ajudar a proteger o seu bem-estar? Poderia melhorar relações e produtividade, reduzir o stress, diminuir a ansiedade e melhorar o sono? A investigação mostra que definir limites tecnológicos reduz a fadiga causada pelo ecrã, melhora a concentração, aumenta a produtividade e fortalece as relações no mundo real. Proporciona descanso e mais tempo para hobbies e para um envolvimento consciente. Comece com um limite digital simples para observar os seus efeitos positivos. Por exemplo, faça uma caminhada na natureza sem smartphone. Crie uma “zona sem tecnologia” em sua casa. Verifique se se sente mais calmo(a), mais concentrado(a) e mais ligado(a) ao mundo à sua volta de forma mais saudável.

Saiba mais em: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12079407/



Iniciar a jornada para acabar com a violência doméstica

O abuso doméstico é uma violação devastadora da confiança e da segurança, que pode fazer com que uma pessoa se sinta presa na sua própria casa. As vítimas podem sentir-se isoladas do mundo e silenciadas pelo medo. Se for vítima de violência doméstica — mesmo que ainda não esteja pronto(a) para agir — procure apoio confidencial. A experiência mostra que uma única chamada pode mudar vidas, pois uma orientação muito específica adaptada à sua situação pode ser a ajuda, a ideia ou o passo que permite avançar agora. O seu EAP (Programa de Assistência ao Empregado) ou a Linha Nacional de Violência Doméstica em 1-800-799-SAFE (7233) estão sempre disponíveis. Fazer-se ouvir e ter apoio são os seus primeiros passos. Pode hesitar ou recear que o agressor descubra e tome represálias. Pode sentir-se envergonhado(a) ou acreditar que deve lidar sozinho(a) com a situação. Pode até questionar se o que está a experienciar é realmente abuso ou esperar que as coisas melhorem em breve. Todos estes são obstáculos comuns para fazer a primeira chamada de apoio. As vítimas frequentemente permanecem em silêncio, mas adiar a procura de ajuda pode aumentar o risco de danos adicionais ou dificultar a libertação do ciclo de abuso.



Saiba mais em: thehotline.org [pesquisar “plan”]

A luta silenciosa da depressão de alto funcionamento

Alguns indivíduos com perturbação depressiva maior podem não procurar ajuda porque não reconhecem os seus sintomas e parecem funcionar bem socialmente e no trabalho. Podem aparentar felicidade e alegria externamente, mas lutar internamente com tristeza persistente, baixa autoestima, ansiedade, sensação de inadequação e desespero. Isto soa-lhe familiar? Pessoas com depressão atípica ou de “alto funcionamento” podem evitar procurar apoio ou não reconhecer a sua condição, muitas vezes atribuindo os sintomas a outros desafios pessoais em vez de a um distúrbio diagnosticável. Partilhe as suas experiências com o EAP (Programa de Assistência ao Empregado). Não deixe que esta condição afete o seu pensamento ou o impeça de obter ajuda. Não lute em silêncio. O EAP oferece um rastreio gratuito e confidencial. Complete uma avaliação das suas necessidades e dê o próximo passo em direção a apoio e tratamento.

Saiba mais em: psychologytoday.com [pesquisar “smiling depression”]

