

Postura Negativa de Chefes eleva riscos de problemas mentais nos Funcionários

Medidas simples podem evitar o estresse, depressão e ansiedade no ambiente de trabalho

Um relatório apresentado pelo National Institute for Health and Clinical Excellence (Nice), da Grã-Bretanha, afirma que a postura negativa dos chefes pode aumentar o risco de problemas mentais dos funcionários, como estresse e ansiedade, no ambiente de trabalho. Após avaliar a saúde mental dos participantes e conferir o resultado, que apontava que 1/4 dos voluntários a descrevia como moderada ou ruim, os cientistas começaram a elaborar um manual para preservar esses trabalhadores.

De acordo com os pesquisadores, medidas simples como um comentário positivo do chefe após um trabalho bem feito, horários de trabalho mais flexíveis e mais dias de folga como recompensa por um bom desempenho poderiam reduzir em 1/3 os problemas mentais dos funcionários.

Os cientistas criaram uma fórmula que analisa o prejuízo para empresa, quando os empregados sofrem de problemas como estresse e depressão. De acordo com os pesquisadores, com funcionários bem tratados e felizes com o emprego, uma empresa de 1.000 funcionários economizaria o equivalente a US\$ 400 mil por ano.

Excesso de trabalho e a síndrome de Burnout

Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, que age provocando dores, irritação e depressão, o problema pode ser amenizado e até mesmo controlado com a prática do Tai Chi Chuan.

O sucesso e o reconhecimento profissional, muitas vezes, são acompanhados por uma sobrecarga de tarefas e responsabilidades. Desencadeando problemas sérios e variados como oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, dores de cabeça e problemas digestivos. Os portadores dessa síndrome devem procurar formas de nutrir a auto-estima. Novos passatempos, encontros com amigos, períodos em contato com a Natureza, ouvir música, dançar, praticar uma atividade diferente, o que quer que proporcione prazer e relaxamento. O importante é reerguer a vida sobre diversos pontos de apoio. O sucesso do método, porém, depende principalmente da disposição do paciente de admitir que os princípios que orientaram sua vida até o momento o fizeram adoecer e de se propor a mudá-los.

Mas como amenizar e até mesmo prevenir esse problema? O Tai Chi Chuan é uma arte que pode ser aplicado na saúde, como sistema preventivo. É uma atividade física de médio impacto, sendo recomendada, portanto, pela Organização Mundial da Saúde - OMS.

A prática do Tai Chi Chuan pode amenizar os sintomas da Síndrome de Burnout e melhorar muito a qualidade de vida de empresários, executivos e de qualquer pessoa que possua uma carga de trabalho muito intensa e estafante.

Os benefícios do Tai Chi Chuan são inúmeros. Ele fortalece o corpo, estimula e favorece a circulação das energias, proporciona consciência corporal e calma mental. É uma das artes terapêuticas mais suaves e fáceis de ser aprendida. Possui poder de rejuvenescimento físico e mental, abaixa a pressão sanguínea, estimula a circulação, mobiliza o sistema imunológico, melhora a saúde cardiovascular, além de aliviar os estados depressivos. Gera um sentido de paz interior, na medida em que há concentração nos movimentos e os movimentos sendo feitos com suavidade, fazem com que a mente e os músculos relaxem, promovendo a flexibilidade.

O Tai Chi Chuan é um sistema de controle emocional, na medida em que centraliza a pessoa em si mesma e a leva a tomar consciência de seus limites e de como superá-los, servindo grandemente como complementação terapêutica na área da psicologia.