

O STRESS NEM SEMPRE É MAU!

TODAS AS PESSOAS PASSAM POR SITUAÇÕES DE STRESS. É PERFEITAMENTE NORMAL SENTIR-TE STRESSADO(A) ANTES DE UM EXAME OU ENTREVISTA. COMEÇARES A FREQUENTAR UMA NOVA ESCOLA OU UM EMPREGO NOVO TAMBÉM PODE SER STRESSANTE. ISSO NÃO FAZ MAL. MAS SE ESTIVERES A SENTIR FREQUENTEMENTE UM STRESS EXTREMAMENTE FORTE E SEM APOIO, ISSO VAI TER UM EFEITO NEGATIVO NO TEU CORPO.

TRES TIPOS DE STRESS

POSITIVO
NORMAL E PARTE ESSENCIAL DE UM DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL. P. EX. AO FAZERES UM EXAME OU AO LEVARES UMA VACINA.

TOLERÁVEL
STRESS TEMPORÁRIO GRAVE, REDUZIDO POR RELAÇÕES DE APOIO. P. EX. A MORTE DE UMA PESSOA QUERIDA.

TÓXICO
ADVERSIDADE FORTE, FREQUENTE E/OU PROLONGADA. P. EX. ABUSO SEXUAL

SENSAÇÃO DE STRESS?

DEPRESSÃO
TONTURAS
O CORAÇÃO A BATER COM MAIS FORÇA
AS MÃOS SUADAS
TER UM NÓ NO ESTÓMAGO
PERDA DE APETITE OU COMERES PARA MELHOR TE SENTIRES

O QUE É O STRESS TÓXICO?

“É COMO UMA PRESSÃO CONSTANTE, ALGO QUE ESTÁ SEMPRE NA TUA MENTE. É QUASE COMO SE FOSSE UMA NUVEM NEGRA A PAIRAR SOBRE A TUA CABEÇA!”

“ ESTE FOLHETO FOI FEITO POR JOVES, PARA OS JOVENS. GOSTARIAMOS DE AGRADECER A TODOS OS JOVENS QUE CONTRIBUÍRAM PARA ESTE PROJETO. ”

The ATLANTIC Philanthropies
Early Intervention Transformation Programme
Northern Ireland Executive
www.northernireland.gov.uk
DELIVERING SOCIAL CHANGE

SBNi Safeguarding Board for Northern Ireland
Believe in children
Barnardo's Northern Ireland

ESTRATÉGIAS POSITIVAS PARA LIDAR COM PROBLEMAS

YOGA / MINDFULNESS
OUVIR MÚSICA
CAMINHAR / FAZER EXERCÍCIO
BEBIDAS QUENTES / FALAR COM OUTRA PESSOA

FALA SOBRE OS TEUS PROBLEMAS. NÃO OS GARDES SÓ PARA TI!

SE TE ESTIVERES A SENTIR STRESSADO(A), TENTA FALAR COM:

- UM AMIGO, OU AMIGOS, PRÓXIMO(S)
- UMA PESSOA NA TUA FAMÍLIA
- UM PROFESSOR, MÉDICO OU ANIMADOR DE JUVENTUDE
- CHILDLINE: 0800 1111
- LIFELINE: 0808 808 8000

UM GUIA PARA OS JOVENS SOBRE O STRESS E RESILIÊNCIA

DICAS E CONSELHOS PRÁTICOS. :)

CAUSAS DO STRESS TÓXICO

HÁ VÁRIAS COISAS QUE TÊM UMA MAIOR PROBABILIDADE DE CAUSAR STRESS TÓXICO NAS VIDAS DAS CRIANÇAS E JOVENS. ESTAS COISAS INCLUEM:

ABUSO



FÍSICO

NEGLIGÊNCIA



NEGLIGÊNCIA

DISFUNÇÃO DOMÉSTICA



DOENÇA MENTAL



FAMILIAR NA PRISÃO



EMOCIONAL



EMOCIONAL



A MÃE TRATADA COM VIOLÊNCIA



DIVÓRCIO



SEXUAL



USO DE DROGAS

EFEITOS DO STRESS TÓXICO

O STRESS TÓXICO É MUITO PERIGOSO E PODE TER EFEITOS NEGATIVOS PARA A VIDA TODA NA TUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL. SE SOFRERES MUITO STRESS TÓXICO NA TUA VIDA EM CRIANÇA, TENS UMA MAIOR PROBABILIDADE DE:

- TER RELAÇÕES SEXUAIS NUMA IDADE MAIS JOVEM
- TOMAR DROGA
- COMEÇAR A FUMAR
- CONTRAIR DOENÇA DO FÍGADO
- CONTRAIR DOENÇAS PULMONARES OU CARDÍACAS
- FICAR DEPRIMIDO(A)
- TE TORNARES DIABÉTICO
- TENTAR COMETER SUICÍDIO

AS BOAS NOTÍCIAS: RESILIÊNCIA

AS BOAS NOTÍCIAS SÃO QUE: HÁ MUITAS MANEIRAS DE COMBATER O STRESS TÓXICO. A ISTO CHAMA-SE RESILIÊNCIA.

A RESILIÊNCIA TORNA O STRESS TÓXICO EM STRESS TOLERÁVEL. A RESILIÊNCIA AJUDA-NOS A LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS E NÃO SÓ A SOBREVIVER MAS SIM A DESENVOLVERMO-NOS E A SERMOS BEM SUCEDIDOS.

DICAS PARA DESENVOLVER RESILIÊNCIA

- SE POSSÍVEL, REMOVE-TE DA SITUAÇÃO
- FALA COM UM ADULTO EM QUEM TENHAS CONFIANÇA
- ACEITA QUE AS MUDANÇAS FAZEM PARTE DA VIDA
- CUIDA DE TI PRÓPRIO(A)
- PRESTA ATENÇÃO ÀS TUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES E SENTIMENTOS
- TENTA A RESPIRAÇÃO PROFUNDA OU MINDFULNESS
- MANTÉM AS COISAS EM PERSPETIVA
- DORME, PELO MENOS, 8 HORAS À NOITE
- COME ALIMENTOS SAUDÁVEIS E MANTÉM-TE ATIVO(A)
- PASSA TEMPO COM OS(AS) TEUS(TUAS) AMIGOS(AS) E PARTILHA OS TEUS PROBLEMAS COM ELES (ELAS)
- FAZ COISAS DE QUE GOSTAS: DESPORTO, MÚSICA, LER, VER FILMES, ETC.
- NÃO TENHAS MEDO DE FALAR

SE ACHARES QUE CORRES PERIGO DE VIDA, TELEFONA PARA A POLÍCIA NO NÚMERO 999 OU FALA COM ALGUÉM ATRAVÉS DO NÚMERO DA LIFELINE 0808 800 8000

QUANDO ESTOU STRESSADO(A), EU...

- "VOU CAMINHAR PARA DESANUVIAR AS IDÉIAS." SHARON, 19.
- "BEBO UMA CHÁVENA DE CHÁ." SIMON, 13.
- "VOU AO GINÁSIO E OUÇO MÚSICA." HARRY, 17.
- "FALO COM UM(A) AMIGO(A)." MICA, 15
- "VOU CAMINHAR OU FAZER EXERCÍCIO." RICARDO, 16
- "PAUSO POR ALGUM TEMPO E VOU TOMAR UMA BOA CHÁVENA DE CHÁ." EMMA, 17
- "VOU PASSEAR OS CÃES." NIKKI, 20
- "PONHO OS AUSCULTADORES E OUÇO MÚSICA." THOMAS, 17
- "VOU AO CINEMA, VEJO TELEVISÃO OU JOGO JOGOS DE COMPUTADOR." AARON, 16