

Cuprins

Preambul/Situațiile extreme	5
Introducere	9
Definirea stresului	13
Instalarea și consecințele stresului cronic	19
Primele măsuri	59
Medicamente și remedii	83
Instrumente individuale	95
Ajutorul din partea medicului sau terapeutului	125
Și dacă îți privești problema din alt punct de vedere?	137
Concluzie	145
Despre autor	147

INTRODUCERE



Stresul a salvat cu siguranță omenirea de câte ori a trebuit să luptăm pentru supraviețuire.

Dar, în ziua de azi, el constituie cel mai mare flagel cu care se confruntă oamenii din societățile moderne. Bunăoară, aproape un sfert dintre angajații francezi se simt „stresați în fiecare zi sau aproape în fiecare zi“. Iar 28% dintre angajații din Uniunea Europeană au un nivel ridicat de stres¹, mai exact 36% dintre femei și 21% dintre bărbați.²

¹ Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă, 2001.

² „Baromètre du stress stimulus“, *L'Usine nouvelle*, 2004.

De asemenea, 53% dintre angajați și 68% dintre manageri declară că lucrează în condiții de stres la locul de muncă, iar majoritatea lor consideră că acest lucru are un impact negativ asupra stării lor de sănătate.³ Iar aceste procente continuă să crească, conform unor studii care raportează că 72% dintre angajați⁴ și 86% dintre directori⁵ au probleme cu stresul.

Oricum, costurile generate de efectele stresului sunt estimate la 20 de miliarde de euro pe an în Europa.⁶

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, Franța se situează pe locul 3 pe lista țărilor cu cel mai mare număr de depresii cauzate de locul de muncă. Și, potrivit Institutului American al Stresului, „acest flagel este responsabil pentru 75–90% din consultațiile medicale și pentru 60–80% dintre accidentele de muncă”⁷.

³ „Burn-out: un salarié sur quatre est concerné“, Univadis.fr, 24 noiembrie 2014.

⁴ *Manpower*, septembrie 2000.

⁵ *Capital-CSA*, 2001.

⁶ Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă, „The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union“, Bilbao, European Agency.

⁷ <https://www.stress.eu.com/comprendre-le-stress/les-chiffres-du-stress/statistiques-du-stress-en-france/>.

Ce s-a întâmplat de a ajuns stresul să fie atât de nociv, dăunător?

Explicația se găsește în *durata* problemei cu care ne confruntăm. Atunci când survine o situație conflictuală, este normal să mobilizăm toate resursele a corpului și ale minții pentru a ne confrunța cu aceasta. Însă când situația conflictuală durează mult, stresul devine cronic, iar resursele ni se epuizează, ceea ce produce consecințe negative asupra sănătății fizice și morale, după cum vom vedea în paginile ce urmează.

Pentru a scăpa de stres, este important să-i înțelegi mecanismele și, în special, să cunoști factorii generatori de stres – și, desigur, să înțelegi care le este sursa. Răspunsul pe care ți-l oferă cartea de față te va surprinde, cu siguranță. Dar acest răspuns este, totuși, cel mai evident și mai adecvat și îți arată că poți să-i faci față stresului și chiar să scapi de el.

În plus, există și numeroase soluții naturale. Ele te vor ajuta în mod eficient pe calea vindecării tale. Trebuie doar să-l identifici pe acela care ți se potrivește.

Această carte a fost concepută pentru a te însoți în toate etapele eliberării tale de stres, astfel încât să trăiești din nou o viață liberă și fericită și să-ți reiei drumul către evoluția ființei tale.