

STRESS - CAUSES FREQUENTES

Bien que certaines personnes se plaignent du niveau de stress auxquelles elles font face chaque jour, il faut savoir que c'est un mal nécessaire dans la vie. Bien que ce soit un état mental qui affecte tout le monde, les faits qui engendrent le stress se diffèrent d'un individu à un autre.

Quelques facteurs faisant naître du stress chez la plupart d'entre nous.

Soucis financiers

D'après une prospection effectuée par une agence de sondage, le secteur financier est l'une des sources de stress les plus enregistrées. Environ 80% des personnes interrogées affirment que l'argent est l'un des facteurs causant beaucoup de stress. Ce dernier peut se matérialiser par une forte inquiétude face à la rentrée d'argent, des disputes fréquentes par rapport au revenu, une sensation de culpabilité par rapport aux dépenses réalisées, une peur chronique. Le stress lié au domaine financier peut persister pendant de longue période. Dans ce cas de figure, la personne risque d'être toujours en détresse, des problèmes cardiaques, des maux de tête permanents, des problèmes digestifs, de manque de sommeil, et une dépression à un stade plus avancé.

Activité professionnelle

Toujours selon la même étude, le nombre d'heures passé par les gens à s'adonner à leur activité professionnelle a considérablement augmenté par rapport d'il y a 20 ans. Et plus de 10% des personnes actives ont un second emploi. La majorité des travailleurs interrogés affirme que le travail est une source de stress importante et que c'est épuisant.

Le stress lié au travail découle de différents éléments. L'une des principales causes est la charge de travail extrême. Par la suite, il y a l'ennui face à la carrière entreprise ainsi que les désaccords avec les collègues ou le chef hiérarchique. Que l'individu soit soucieux par rapport à son rendement professionnel ou qu'il pense qu'il fait face à une maltraitance, si son travail accapare la majorité de son temps et son énergie, il s'expose généralement à un état de stress persistant. Cela peut avoir des impacts négatifs sur divers domaines de sa vie telles que ses relations avec les autres ou encore sa santé psychique.

Le stress peut être visible à travers une fatigue continue, des palpitations cardiaques, des sautes d'humeur, ainsi qu'une baisse de productivité et de l'estime de soi.

Relations personnelles

Dans la vie, le stress peut survenir à la vue d'une personne. Il peut s'agir d'une personne proche, une simple connaissance, un collègue de travail, etc. On les considère comme des personnes toxiques qui nuisent à votre existence de manière volontaire ou innocente. Ce type de stress peut se traduire par un manque de communication, un antagonisme familial, un abus dans une relation. Comme pour les causes précédentes, l'individu présente les mêmes symptômes visibles comme l'anxiété ou un découragement.

Quelque que soit le type de stress qui vous fait souffrir, depuis peu ou depuis un certain temps, il est essentiel que vous preniez des dispositions pour en finir avec. La meilleure solution est de solliciter l'aide d'un psychothérapeute qui saura vous proposer des solutions efficaces.