Eu Mereço Descansar!

Independentemente do teu desempenho, de certeza que as últimas semanas não foram fáceis. Para a maioria de vós, foi um acumular de *stress*, pois estes dias resumiram-se a muito estudo, muito trabalho e/ou a muitas horas cortadas ao descanso.

O *stress* pode ter um **impacto negativo na nossa saúde física** (contribui para a tensão alta, doenças cardíacas, problemas intestinais ou relacionados com o sono) **e psicológica** (pode gerar irritabilidade, dificuldades de memória, ansiedade ou depressão).

Neste sentido, chegou a hora de premiares o teu esforço! Certamente que deste o teu melhor, mesmo que os resultados possam não corresponder às tuas expetativas ou aos teus objetivos.

Aproveita os próximos dias para as atividades que te dão mais prazer porque o descanso é essencial. Afinal, ser produtivo também é:

- Parar ou desacelerar o ritmo
- Dormir e descansar
- Estar com a família e os amigos
- Ter tempo livre (aproveita para desfrutar da tua companhia)
- Fazer um *hobby* (jogar, ler, ouvir música, ver um filme/série…)
- Cuidar do teu corpo (Fazer exercício físico, dar um passeio…)

Aproveita para refletir…

Temos alguma tendência a dizer que as coisas correm bem quando temos bons resultados, e que correm mal quando os resultados não correspondem ao que gostaríamos, mas será mesmo assim?

Aproveita para refletires sobre:

- Este ano/semestre, o que correu bem? O que posso repetir (ou até melhorar nos próximos semestres/exames)?

- Este ano/semestre, o que não correu como eu esperava/gostava? Que fatores podem ter dificultado o alcançar dos meus objetivos? O que deveria reformular (e como o poderei fazer)?

Boas férias!

Sugestão:
Queres refletir sobre o teu nível de stress? Acede a este documento da Ordem dos Psicólogos Portugueses: clica aqui