

# How to make stress your friend

<p>00:12 I have a confession to make. But first, I want you to make a little confession to me. In the past year, I want you to just raise your hand if you've experienced relatively little stress. Anyone?</p>	<p>00:12 Eu tenho que confessar uma coisa, mas primeiro, gostaria que vocês confessassem uma coisinha para mim. Ano passado, quero que vocês levantem a mão se vocês tiveram relativamente poucos momentos de estresse. Alguém?</p>
<p>00:32 How about a moderate amount of stress? Who has experienced a lot of stress? Yeah. Me too.</p>	<p>00:32 E uma quantidade razoável de estresse? Quem teve muitos momentos de estresse? Pois é. Eu também.</p>
<p>00:40 But that is not my confession. My confession is this: I am a health psychologist, and my mission is to help people be happier and healthier. But I fear that something I've been teaching for the last 10 years is doing more harm than good, and it has to do with stress. For years I've been telling people, stress makes you sick. It increases the risk of everything from the common cold to cardiovascular disease. Basically, I've turned stress into the enemy. But I have changed my mind about stress, and today, I want to change yours.</p>	<p>00:40 Mas não é isso que vou confessar. Preciso confessar que: eu sou uma psicóloga da saúde, e minha missão é ajudar as pessoas a serem mais felizes e mais saudáveis. Mas receio que algo que tenho ensinado nos últimos 10 anos está prejudicando mais do que ajudando e tem a ver com estresse. Por anos eu disse às pessoas que o estresse as deixa doente. Ele aumentou o risco de tudo desde resfriado comum até doenças cardiovasculares. Basicamente, eu transformei o estresse no inimigo. Mas eu mudei minha opinião sobre o estresse. E hoje, que mudar a de vocês.</p>
<p>01:20 Let me start with the study that made me rethink my whole approach to stress. This study tracked 30,000 adults in the United States for eight years, and they started by asking people, "How much stress have you experienced in the last year?" They also asked, "Do you believe that stress is harmful for your health?" And then they used public death records to find out who died.</p>	<p>01:20 Vou começar com o estudo que me fez repensar toda minha abordagem ao estresse. Esse estudo acompanhou 30 mil adultos nos Estados Unidos por oito anos e eles começaram perguntando às pessoas, "Quanto estresse você teve ano passado?" Eles também perguntaram, "Você acredita que o estresse é prejudicial à sua saúde?" E usaram registros públicos de óbitos para descobrir quem havia morrido.</p>
<p>01:47 (Laughter)</p>	<p>01:47 (Risos)</p>
<p>01:49 Okay. Some bad news first. People who experienced a lot of stress in the previous year had a 43 percent increased risk of dying. But that was only true for the people who also believed that stress is harmful for your health. (Laughter) People who experienced a lot of stress but did not view stress as harmful were no more likely to die. In fact, they had the lowest risk of dying of anyone in the study, including people who had relatively little stress.</p>	<p>01:48 Ok. As más notícias primeiro. Pessoas que tiveram muitos momentos de estresse no ano anterior tiveram um aumento de 43% no risco de morte. Mas isso só foi verdade para as pessoas que também acreditavam que o estresse é prejudicial à sua saúde. (Risos) Pessoas que tiveram muitos momentos de estresse mas não acreditavam que fosse prejudicial não estavam mais propensas a morrer. Na verdade, elas tiveram os menores riscos de morte do que qualquer outro no estudo, incluindo as pessoas que tiveram relativamente pouco estresse.</p>
<p>02:24</p>	<p>02:24</p>

Now the researchers estimated that over the eight years they were tracking deaths, 182,000 Americans died prematurely, not from stress, but from the belief that stress is bad for you. That is over 20,000 deaths a year. Now, if that estimate is correct, that would make believing stress is bad for you the 15th largest cause of death in the United States last year, killing more people than skin cancer, HIV/AIDS and homicide.

02:56  
(Laughter)

02:59  
You can see why this study freaked me out. Here I've been spending so much energy telling people stress is bad for your health.

03:08  
So this study got me wondering: Can changing how you think about stress make you healthier? And here the science says yes. When you change your mind about stress, you can change your body's response to stress.

03:21  
Now to explain how this works, I want you all to pretend that you are participants in a study designed to stress you out. It's called the social stress test. You come into the laboratory, and you're told you have to give a five-minute impromptu speech on your personal weaknesses to a panel of expert evaluators sitting right in front of you, and to make sure you feel the pressure, there are bright lights and a camera in your face, kind of like this. (Laughter); And the evaluators have been trained to give you discouraging, non-verbal feedback, like this.

04:06  
(Laughter)

04:09  
Now that you're sufficiently demoralized, time for part two: a math test. And unbeknownst to you, the experimenter has been trained to harass you during it. Now we're going to all do this together. It's going to be fun. For me.

04:25  
Okay.  
(Laughter)  
I want you all to count backwards from 996 in increments of seven. You're going to do this out

Agora, pesquisadores estimaram que durante os oito anos em que estavam acompanhando as mortes, 182 mil americanos morreram prematuramente, não de estresse, mas da crença de que o estresse é ruim para você. (Risos) Isso dá mais de 20 mil mortes por ano. Agora, se essa estimativa estiver correta, Isso faz com que a crença de que o estresse é ruim para você a 15ª maior causa de mortes nos Estados Unidos no ano passado, matando mais que o câncer de pele, HIV/AIDS e homicídios.

02:56  
(Risos)

02:59  
Vocês veem por que esse estudo me assustou. Aqui eu venho gastando meu tempo e energia dizendo às pessoas que o estresse é ruim para a sua saúde.

03:08  
E esse estudo me fez pensar: Será que mudar como pensamos sobre o estresse podemos nos tornar mais saudáveis? E aqui a ciência diz que sim. Quando mudamos nossa opinião sobre o estresse, podemos mudar nossa resposta corporal ao estresse.

03:22  
E para explicar como isso funciona, Quero que vocês todos finjam que estão participando de um estudo projetado para estressá-los. É chamado de teste do estresse social. Vocês chegam no laboratório, e dizem para vocês darem um discurso improvisado de cinco minutos sobre suas fraquezas pessoais a um painel de avaliadores especialistas sentados à sua frente e para ter certeza que vocês estão sob pressão, há luzes fortes e uma câmera bem na sua cara, Mais ou menos assim. E os avaliadores foram treinados para lhes dar um feedback não verbal desanimador assim.

04:04  
(Risos)

04:08  
Agora que vocês estão suficientemente desmoralizados, hora da parte dois: um teste de matemática. E sem seu conhecimento, O avaliador foi treinado para perturbá-los durante o teste. Agora vamos fazer isso todos juntos. Vai ser divertido. Para mim.

04:25  
Ok. Quero que vocês contem de trás para frente de 996 em incrementos de 7. Vocês vão fazer isso em voz alta mais rápido que puderem, começando em 996. Vai! Plateia: (Contando) Mais

loud, as fast as you can, starting with 996. Go! (Audience counting) Go faster. Faster please. You're going too slow. (Audience counting) Stop. Stop, stop, stop. That guy made a mistake. We are going to have to start all over again. (Laughter) You're not very good at this, are you? Okay, so you get the idea. If you were actually in this study, you'd probably be a little stressed out. Your heart might be pounding, you might be breathing faster, maybe breaking out into a sweat. And normally, we interpret these physical changes as anxiety or signs that we aren't coping very well with the pressure.

05:12

But what if you viewed them instead as signs that your body was energized, was preparing you to meet this challenge? Now that is exactly what participants were told in a study conducted at Harvard University. Before they went through the social stress test, they were taught to rethink their stress response as helpful. That pounding heart is preparing you for action. If you're breathing faster, it's no problem. It's getting more oxygen to your brain. And participants who learned to view the stress response as helpful for their performance, well, they were less stressed out, less anxious, more confident, but the most fascinating finding to me was how their physical stress response changed.

Now, in a typical stress response, your heart rate goes up, and your blood vessels constrict like this. And this is one of the reasons that chronic stress is sometimes associated with cardiovascular disease. It's not really healthy to be in this state all the time. But in the study, when participants viewed their stress response as helpful, their blood vessels stayed relaxed like this. Their heart was still pounding, but this is a much healthier cardiovascular profile. It actually looks a lot like what happens in moments of joy and courage. Over a lifetime of stressful experiences, this one biological change could be the difference between a stress-induced heart attack at age 50 and living well into your 90s. And this is really what the new science of stress reveals, that how you think about stress matters.

06:53

So my goal as a health psychologist has changed. I no longer want to get rid of your stress. I want to make you better at stress. And we just did a little intervention. If you raised your hand and said you'd had a lot of stress in the last year, we could have saved your life, because hopefully the next time your heart is pounding from stress, you're going to remember this

rápido. Por favor, mais rápido. Vocês estão muito lentos. Parem. Parem, parem, parem. Ele ali cometeu um erro. Vamos ter que começar tudo de novo. (Risos) Vocês não são muito bons nisso, né? Ok, vocês entenderam a ideia. Agora, se vocês estivessem mesmo nesse estudo, vocês provavelmente ficariam um pouco estressados. Seu coração estaria batendo forte, vocês estariam respirando mais rápido, talvez suando muito. E normalmente, nós interpretamos essas mudanças físicas como ansiedade ou sinais de que não estamos lidando muito bem com a pressão.

05:12

Mas e se encararmos em vez disso como sinais de que seu corpo está fortalecido, está se preparando para enfrentar os desafios? Agora isso foi exatamente o que foi dito aos participantes em um estudo feito pela universidade de Harvard. Antes de irem para o teste do estresse social, eles aprenderam a repensar sua resposta ao estresse como útil. Aquele coração batendo forte está te preparando para a ação. Se você está respirando mais rápido, não tem problema. Está levando mais oxigênio ao seu cérebro. E os participantes que aprenderam a encarar a resposta ao estresse como útil para sua performance, bem, eles estavam menos estressados, menos ansiosos, mais confiantes, mas a descoberta mais fascinante para mim foi como sua resposta física ao estresse mudou. Em uma resposta típica ao estresse, sua taxa cardíaca sobe, e seus vasos sanguíneos contraem assim. E essa é uma das razões pelas quais o estresse crônico às vezes está associado a doenças cardiovasculares. Não é muito saudável ficar nesse estado o tempo todo. Mas no estudo, quando os participantes encararam sua resposta ao estresse como útil, seus vasos sanguíneos permaneceram relaxados assim. Seu coração ainda batia forte, mas esse é um perfil cardiovascular muito mais saudável. Parece mesmo muito com o que acontece nos momentos de alegria e coragem. Durante uma vida de experiências estressantes, essa mudança biológica poderia ser a diferença entre um ataque cardíaco induzido pelo estresse com 50 anos e viver bem até os 90. E é bem isso que a nova ciência do estresse revela, que a maneira como pensamos sobre estresse importa.

06:52

Então, meu objetivo como uma psicóloga da saúde mudou. Não quero mais me livrar do seu estresse. Quero torná-lo melhor no estresse. E nós acabamos de ter uma pequena intervenção. Se você levantou sua mão e disse que você teve muito estresse ano passado, nós poderíamos ter salvado sua vida. Porque espero que da próxima vez que seu

talk and you're going to think to yourself, this is my body helping me rise to this challenge. And when you view stress in that way, your body believes you, and your stress response becomes healthier.

07:30

Now I said I have over a decade of demonizing stress to redeem myself from, so we are going to do one more intervention. I want to tell you about one of the most under-appreciated aspects of the stress response, and the idea is this: Stress makes you social.

07:49

To understand this side of stress, we need to talk about a hormone, oxytocin, and I know oxytocin has already gotten as much hype as a hormone can get. It even has its own cute nickname, the cuddle hormone, because it's released when you hug someone. But this is a very small part of what oxytocin is involved in. Oxytocin is a neuro-hormone. It fine-tunes your brain's social instincts. It primes you to do things that strengthen close relationships. Oxytocin makes you crave physical contact with your friends and family. It enhances your empathy. It even makes you more willing to help and support the people you care about. Some people have even suggested we should snort oxytocin... to become more compassionate and caring. But here's what most people don't understand about oxytocin. It's a stress hormone. Your pituitary gland pumps this stuff out as part of the stress response. It's as much a part of your stress response as the adrenaline that makes your heart pound. And when oxytocin is released in the stress response, it is motivating you to seek support. Your biological stress response is nudging you to tell someone how you feel, instead of bottling it up. Your stress response wants to make sure you notice when someone else in your life is struggling so that you can support each other. When life is difficult, your stress response wants you to be surrounded by people who care about you.

09:32

Okay, so how is knowing this side of stress going to make you healthier? Well, oxytocin doesn't only act on your brain. It also acts on your body, and one of its main roles in your body is to protect your cardiovascular system from the effects of stress. It's a natural anti-inflammatory. It also helps your blood vessels stay relaxed during stress. But my favorite effect

coração estiver batendo forte de estresse, vocês vão se lembrar dessa palestra e vão pensar consigo, isso é meu corpo me ajudando a me levantar para esse desafio. E quando você encara o estresse desse jeito, seu corpo acredita em você, e sua resposta ao estresse se torna mais saudável.

07:30

Agora eu disse que tive mais de uma década de demonização do estresse para me redimir, portanto vamos ter mais uma intervenção. Quero contar-lhes sobre um dos aspectos mais subestimados da resposta ao estresse, e a ideia é essa: Estresse te torna sociável.

07:49

Para entender esse lado do estresse, precisamos falar de um hormônio, a oxitocina. E eu sei que a oxitocina já teve o máximo de fama que um hormônio pode conseguir. Ela tem até mesmo seu próprio apelido carinhoso, o hormônio do abraço, porque é liberada quando abraçamos alguém. Mas essa é só uma pequena parte do que envolve a oxitocina. Oxitocina é um neuro-hormônio. Ela ajusta os instintos sociais de seu cérebro. Te dá uma tendência a fazer coisas que fortalecem relacionamentos próximos. Oxitocina faz você precisar de contato físico com seus amigos e família. Realça sua empatia. Te deixa até mais disposto a ajudar e apoiar as pessoas com quem você se importa. Algumas pessoas até já sugeriram que deveríamos inalar oxitocina para nos tornarmos mais compassivos e gentis. Mas aqui está o que a maioria das pessoas não entende sobre a oxitocina. É um hormônio do estresse. Sua glândula pituitária bombeia essa coisa como parte da resposta ao estresse. É tanto uma parte da sua resposta ao estresse como é a adrenalina que faz seu coração bater mais forte. E quando a oxitocina é liberada na resposta ao estresse está motivando-os a procurar apoio. Sua resposta biológica ao estresse está incentivando-o a contar a alguém como você se sente em vez de guardar isso para você. Sua resposta ao estresse quer garantir que você note quando alguém na sua vida está tendo dificuldades para que você possa oferecer apoio. Quando a vida fica difícil, sua resposta ao estresse quer que você esteja ao redor de pessoas que se importam com você.

09:32

Ok, então como conhecer esse lado do estresse vai torná-los mais saudáveis? Bem, a oxitocina não age somente no seu cérebro. Ela também age no seu corpo, e um dos seus principais papéis no seu corpo é proteger seu sistema cardiovascular dos efeitos do estresse. É um anti-inflamatório natural. Também ajuda seus vasos sanguíneos a ficarem relaxados durante o

on the body is actually on the heart. Your heart has receptors for this hormone, and oxytocin helps heart cells regenerate and heal from any stress-induced damage. This stress hormone strengthens your heart.

And the cool thing is that all of these physical benefits of oxytocin are enhanced by social contact and social support. So when you reach out to others under stress, either to seek support or to help someone else, you release more of this hormone, your stress response becomes healthier, and you actually recover faster from stress. I find this amazing, that your stress response has a built-in mechanism for stress resilience, and that mechanism is human connection.

10:50

I want to finish by telling you about one more study. And listen up, because this study could also save a life. This study tracked about 1,000 adults in the United States, and they ranged in age from 34 to 93, and they started the study by asking, "How much stress have you experienced in the last year?" They also asked, "How much time have you spent helping out friends, neighbors, people in your community?" And then they used public records for the next five years to find out who died.

11:27

Okay, so the bad news first: For every major stressful life experience, like financial difficulties or family crisis, that increased the risk of dying by 30 percent. But -- and I hope you are expecting a "but" by now -- but that wasn't true for everyone. People who spent time caring for others showed absolutely no stress-related increase in dying. Zero. Caring created resilience. And so we see once again that the harmful effects of stress on your health are not inevitable. How you think and how you act can transform your experience of stress. When you choose to view your stress response as helpful, you create the biology of courage. And when you choose to connect with others under stress, you can create resilience. Now I wouldn't necessarily ask for more stressful experiences in my life, but this science has given me a whole new appreciation for stress. Stress gives us access to our hearts. The compassionate heart that finds joy and meaning in connecting with others, and yes, your pounding physical heart, working so hard to give you strength and energy. And when you choose to view stress in this way, you're not just getting better at stress, you're actually making a pretty profound statement. You're saying that you can trust yourself to handle life's challenges. And you're remembering that you don't have to face them alone.

estresse. Mas meu efeito favorito no corpo é mesmo no coração. Seu coração tem receptores para esse hormônio, e a oxitocina ajuda as células cardíacas a se regenerarem e se curarem de qualquer dano causado pelo estresse. Esse hormônio do estresse fortalece seu coração, e a coisa legal é que todos esses benefícios físicos da oxitocina aumentam com contato social e apoio social, então quando você procura pelos outros sob estresse, seja para procurar ajuda ou para ajudar outra pessoa, você libera mais desse hormônio, sua resposta ao estresse se torna mais saudável, e você se recupera mesmo mais rápido do estresse. E acho isso incrível, que sua resposta ao estresse tem um mecanismo embutido para resiliência ao estresse, e esse mecanismo é a conexão humana.

10:50

Gostaria de finalizar contando-lhes sobre mais um estudo. E prestem atenção, porque esse estudo também pode salvar uma vida. Esse estudo acompanhou cerca de 1000 adultos nos Estados Unidos, em idades de 34 a 93, e eles começaram o estudo perguntando, "Quanto estresse você teve ano passado?" Eles também perguntaram, "Quanto tempo você passou ajudando amigos, vizinhos, pessoas em sua comunidade?" E então eles usaram registros públicos nos próximos cinco anos para descobrir quem tinha morrido.

11:27

Ok, as más notícias primeiro: Para cada grande experiência de vida estressante, como dificuldade financeira ou crise familiar, isso aumentava o risco de morte em 30%. Mas -- e espero que vocês estejam esperando um "mas" agora -- mas isso não era verdade para todos. Pessoas que passaram tempo cuidando de outros não apresentaram nenhum aumento em mortes relacionado ao estresse. Zero. Importar-se cria resiliência. E assim, vemos novamente que os efeitos prejudiciais do estresse em sua saúde não são inevitáveis. Como pensamos e como agimos pode transformar nossa experiência do estresse. Quando você escolhe encarar sua resposta ao estresse como útil, você cria a biologia da coragem. E quando você escolhe conectar-se com outros sob estresse, você pode criar resiliência. Agora eu não pediria necessariamente por mais experiências estressantes na minha vida, mas essa ciência me deu uma apreciação inteiramente nova do estresse. O estresse nos dá acesso aos nossos corações. O coração compassivo que encontra alegria e significado quando se conecta com outros, e sim, seu coração físico batendo forte, trabalhando duro para lhe dar força e energia, e quando você escolhe encarar o estresse desse jeito, você não está somente melhorando no estresse, você está mesmo

<p>Thank you.</p> <p>13:22 (Applause)</p> <p>13:31 Chris Anderson: This is kind of amazing, what you're telling us. It seems amazing to me that a belief about stress can make so much difference to someone's life expectancy. How would that extend to advice, like, if someone is making a lifestyle choice between, say, a stressful job and a non-stressful job, does it matter which way they go? It's equally wise to go for the stressful job so long as you believe that you can handle it, in some sense?</p> <p>13:59 KM: Yeah, and one thing we know for certain is that chasing meaning is better for your health than trying to avoid discomfort. And so I would say that's really the best way to make decisions, is go after what it is that creates meaning in your life and then trust yourself to handle the stress that follows.</p> <p>14:15 CA: Thank you so much, Kelly. It's pretty cool.</p> <p>14:17 (Applause)</p>	<p>afirmando algo profundo.Você está dizendo que pode confiar em si mesmo para lidar com as mudanças da vida, E está se lembrando de que Você não precisa enfrentá-las sozinho.</p> <p>13:21 Obrigada.</p> <p>13:22 (Aplausos)</p> <p>13:31 Chris Anderson: Isso é muito incrível, o que você nos disse. Para mim é incrível que uma crença sobre o estresse possa fazer tanta diferença na expectativa de vida de uma pessoa. Como isso se estenderia para o conselho, como, se alguém tiver que escolher um estilo de vida entre, digamos, um trabalho estressante e um não estressante, faz diferença o caminho escolhido? É igualmente sábio escolher o trabalho estressante desde que você acredite que você pode lidar com ele, de algum modo?</p> <p>13:59 Kelly McGonigal: Pois é, e uma coisa que sabemos com certeza é que buscar significado é melhor para sua saúde do que tentar evitar o desconforto. E assim eu diria que o melhor jeito mesmo de tomar decisões, é seguir o que quer que dê significado à sua vida e então acreditar em si mesmo para lidar com o estresse que virá.</p> <p>14:15 CA: Muito Obrigado, Kelly. Foi muito bom. KM: Obrigada.</p> <p>14:17 (Aplausos)</p>
---	---