

#Quarentena SEM PIRAR

Saiba como proteger sua
SAÚDE EMOCIONAL em
tempos de pandemia.



Psicólogo

 Rossandro Klinjey



#QuarentenaSemPirar

O novo agente do coronavírus descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China, provoca a doença chamada de **coronavírus (COVID-19)**.

A velocidade com que a covid-19 correu o mundo, contaminando pessoas e causando óbitos, gerou em muitos de nós a sensação de perigo iminente. Mas **não podemos deixar que a pandemia do novo coronavírus provoque o surgimento de outras doenças**, principalmente os distúrbios emocionais e mentais que roubam a força que precisamos para nos recuperar desse momento.

COMO SE PROTEGER EMOCIONALMENTE NESSE TURBILHÃO DE INFORMAÇÕES E MEDO?

Essa breve cartilha pode ajudar você a entender melhor a atual situação, **protegendo-se emocionalmente** e entendendo que apesar de parecer assustadora, a pandemia da covid-19 é transitória.



O QUE EU POSSO FAZER PARA DIMINUIR O MEDO E ANSIEDADE?

Entenda que em momentos assim, esses dois sentimentos são comuns. Não há nada errado em sentir-se apreensivo em meio a uma pandemia. Porém, é preciso entender que deixar a ansiedade e o medo saírem de controle não irá contribuir em nada.

Um dos primeiros passos está em buscar informações em fontes confiáveis. Os grupos de Whatsapp e redes sociais são terra fértil para a disseminação de boatos, fakenews e informações maldosas.

ESCOLHA DETERMINADOS HORÁRIOS PARA SE INFORMAR. Pode ser um veículo jornalístico de sua preferência. É importante que nesses momentos você não se torne obcecado por informações atualizadas minuto a minuto. Isso só gera mais estresse, medo e ansiedade.



NÃO ENXERGUE O ISOLAMENTO COMO ALGO RUIM

A necessidade de isolamento social é importante. Não se trata de uma punição ou algo do tipo, mas é uma das estratégias essenciais para evitar a propagação do novo coronavírus.

A quebra da rotina com o fechamento de escolas e locais que possam gerar aglomerações como cinemas, shoppings, teatros, entre outros, e em alguns casos, o trabalho à distância, podem trazer angústia e estresse.

LEMBRE-SE QUE ESSA É UMA CONDIÇÃO TRANSITÓRIA, NÃO DEFINITIVA.

COMO LIDAR COM A SOLIDÃO?

Em meio ao isolamento é **natural sentir-se sozinho**. Afinal, a quebra dos convívios sociais revela a nossa necessidade de manter esses laços.

Se você já morava sozinho antes da pandemia, talvez esse processo torne-se mais fácil ou difícil. Dependerá da maneira como você o enxerga.

O importante é **não enxergar a solidão como abandono**. Ninguém abandonou ninguém. Esse é um momento de esforço coletivo.

Se você está em um dos grupos de risco e precisa reforçar ainda mais as restrições quanto à circulação, busque ajuda de quem pode circular com mais facilidade e menos risco.

Se você não está em um dos grupos de risco, **ajude** quem está. Inúmeros exemplos de pessoas que se disponibilizam a fazer compras em supermercados e farmácias tem invadido as redes sociais e mostrado o quanto podemos ser solidários.



MANTENHA-SE ATIVO

A ociosidade dá espaço para o surgimento de pensamentos e emoções ruins. É importante que você crie e mantenha uma rotina. O tempo em isolamento não precisa ser um tempo de ociosidade.

Você pode ler, estudar, assistir séries ou filmes de que goste e trabalhar (no caso daqueles que terão essa possibilidade).

Lembra do ditado: *“Corpo são, mente sã”*?

É exatamente isso. É importante manter o corpo e a mente trabalhando. Inclua um programa de exercícios em sua rotina diária.





CONVIVÊNCIA

Em condições normais nós trabalhamos, estudamos e mantemos em geral uma rotina distante do convívio com os nossos familiares. Passamos a maior parte do tempo longe da família e só nos reunimos com eles no final do dia ou aos finais de semana.

AGORA A SITUAÇÃO MUDOU. O tempo de convivência aumenta e o “confinamento” no mesmo local pode começar a despertar atritos que não existiam. Esse é um momento que nos convida a cultivar empatia e respeito e nos possibilita uma reaproximação com aqueles que amamos. Aproveite para conversar, demonstrar afeto e preocupação.

AUTOUIDADO

Há uma teoria na psicologia que diz: 10% das coisas que acontecem conosco nós simplesmente não podemos evitar, mas o que vem depois é a reação e isso corresponde a 90%. A prevenção está no autocuidado, então assuma a postura de autorresponsabilidade e comece fazendo o que está a seu alcance:

FOQUE NA PREVENÇÃO!

- Lave as mãos
- Use álcool em gel
- Evite aglomerações e lugares fechados
- Mantenha sua casa arejada
- Evite coçar olhos, nariz e boca, principalmente em locais públicos
- Não compartilhe objetos pessoais

NÃO RECLAME TANTO

A reclamação nos coloca em um ciclo vicioso. Quanto mais eu reclamo, mais eu tenho uma perspectiva negativa da situação.

NÃO SE TORNE UMA ESPONJA

Absorver tudo é uma armadilha. Saiba filtrar o que é essencial.

NÃO COMPARTILHE FAKE NEWS

Na dúvida se a informação é ou não verdadeira, não compartilhe. Busque fontes oficiais, como a OMS, Ministério da Saúde e grandes veículos de comunicação.

AUTOUIDADO

SEJA LUZ E SE CONECTE COM OUTRAS PESSOAS

Em momentos que parecem ser de escuridão, somos convocados a ser luz. Ajude as pessoas a passarem por esse momento da melhor maneira possível.

SE TRATE COM CARINHO

Continue cuidando de si. Faça aquilo que te faz bem. Cuide do seu bem-estar.

NÃO PARE O SEU TRATAMENTO

Se você enfrenta alguma doença que precisa de tratamento, não pare. Continue firme!

PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Busque ajuda física e emocional sempre que precisar. O CVV continua o seu atendimento através do número 188.

**SOMOS CAPAZES DE ENFRENTAR OS DESAFIOS DESSA PANDEMIA.
JUNTOS VENCEREMOS O VÍRUS E SAIREMOS MAIS FORTES.**

Estou oferecendo vários Workshops **GRATUITOS** nessa plataforma

**CLIQUE AQUI PARA
TER ACESSO.**

Você pode se inscrever e fazer as aulas que poderão te ajudar a vivenciar com mais leveza essa fase.

A quem desejar, segue uma live completa que fiz ao lado da **Dra. Adriana Melo**, falando sobre como podemos nos proteger física e emocionalmente da pandemia.

**CLIQUE AQUI PARA
TER ACESSO.**



CLIQUE E ACESSE