

SAÚDE EMOCIONAL



SAÚDE EMOCIONAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



Seja Bem
Vindo!

***"Nosso auto-conhecimento é
fervoroso, come as nossas
tristezas e nos faz mais fortes".
Lucas Lemos***

Esse período de medidas de isolamento e atenção redobrada em nossa saúde física tem impacto direto em nossa saúde emocional. Como podemos lidar com a ansiedade que invade a todos nós? O medo vem sendo um companheiro presente nessa nova rotina e a ansiedade pode se manifestar de muitas maneiras, desde o nervosismo, agitação, irritação; não conseguir pensar em outra coisa; necessidade de ver e ouvir constantemente informações e até mesmo ter dificuldade para realizar tarefas diárias.

Com isso, precisamos estar atentos em nossas emoções e sentimentos para reconhecer nossos recursos internos e enfrentar da melhor forma possível. Assim, identificar pensamentos que possam causar um mal-estar, acolher nossas emoções e aceitá-las é o início de um bom caminho.

IMPORTANTE!

Não se cobre, não seja rígido consigo mesmo! Permita-se ter uma casa bagunçada, atrasar alguma refeição ou outras coisas que podemos nos cobrar agora! O momento é justamente para olharmos e focarmos no que nos tem significado.

Sua conexão é com você, sua família, seu propósito e sua essência!





Bom começo

**"Uma longa viagem começa com um único passo."
Lao-Tsé**

Evite o bombardeio de informações. Se você percebeu que os sites e jornais estão te deixando ansioso, procure se informar em momentos específicos, de uma a duas vezes ao longo do dia. E foque naquilo que ajudará a tomar atitudes práticas para prevenção.

Procure informações principalmente para tomar passos práticos, preparar seus planos e proteger-se. Informe-se e divulgue sobre as histórias e imagens positivas de pessoas que se recuperaram do novo coronavírus e das boas notícias sobre seu retrocesso.

Tire o pijama. A dica é: saia da cama, troque de roupa e seja produtivo. Mesmo que ninguém do seu trabalho vá lhe ver, tirar o pijama e vestir-se para o trabalho vai lhe ajudar a se conectar com o mundo lá fora. Até tarefas que parecem estressantes, como fazer faxina, podem ser bons "antidepressivos" – a sensação de ver a casa ficando arrumada e de sentir uma utilidade em nosso movimento é importante para combater o desânimo de precisarmos ficar em casa.



SOMOS UM SER SOCIAL E ANSIAMOS POR CONTATO



- Dialogue e compartilhe seus medos e angústias com amigos e membros da família. Peça ajuda quando precisar. Apesar do isolamento físico, comunique-se com seus familiares e amigos por internet e telefone. Se é possível e seguro, fique com a sua família mais próxima. Se isso não é possível, procure por alternativas tecnológicas. **O momento é de isolamento físico, mas não emocional.** Sabemos que não é a mesma coisa ver alguém pela tela de um computador, mas isso é importante. O ponto é: teste novas possibilidades de interação, porque elas podem ser melhores do que você imagina.
- Escute também os receios dos que são próximos, compartilhar é um bom caminho de aproximação.
- Os pequenos precisam ficar cientes do que está acontecendo, especialmente se há alguém infectado na família ou na sua rede de apoio. Ao perceber que os pais estão estressados e ansiosos, eles reproduzem esse comportamento e acabam buscando mais apego ou sendo mais exigentes com os adultos.



"Autocuidado é aprender a se impedir de exagerar nas coisas desnecessárias que te levam ao estresse emocional e a mais preocupações. Lembre-se: Seu esforço é notado por quem verdadeiramente se importa. Não há necessidade de impressionar. Moça, é hora de cuidar de você!"
Joelma S Souza

- Busque sentido ao momento, tentando manter-se ativo e com uma certa rotina de horários de trabalho, alimentação, sono e lazer.
- Procure atividades de relaxamento, é possível e necessário focar em atividades que causem satisfação.
- Aproveite para colocar as coisas em ordem. Arrumar e mexer em coisas que você costumeiramente não tem tempo pode ajudá-lo a ver com bons olhos esse momento.
- Momentos de crise nos trazem reflexão, aproveite que é necessário desacelerar e repense sobre como está sua vida e as relações ao seu redor.
- Sol, sono e alimentação saudável Essa combinação é fundamental para mantermos nossa sanidade. Abra a cortina. Tente não trocar o dia pela noite e procure manter uma alimentação balanceada. Somos, antes de mais nada, um corpo – e o humor de nossa mente é reflexo da saúde desse corpo.
- Invista no mindfulness e na meditação - existem centenas de estudos mostrando que pessoas ansiosas são muito ajudadas por essa prática. O que é fundamental, antes de mergulhar em um dos muitos apps que oferecem meditações guiadas, é entender que a essa prática não vai eliminar a sua ansiedade. Mas aos poucos você pode construir uma relação melhor com ela. O que talvez seja exatamente o que o momento está pedindo.



AUTO CUIDADO

"O autocuidado é sinal de liberdade."
Michel Foucault

- Siga as recomendações e medidas de prevenção.
- Procure um profissional de saúde adequado para tirar suas dúvidas e realizar os encaminhamentos caso necessário. Busque atendimentos online quando possível.
- Uma prece muito divulgada nos Alcoólicos Anônimos vem a calhar nesse momento. Diz ela: "conceda-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar, a coragem para mudar o que me for possível e a sabedoria para saber discernir entre as duas". Está na hora de colocarmos em prática, todos, a sabedoria por trás dessas palavras. Não vamos mudar, individualmente, o rumo da doença, mas podemos fazer a nossa parte. Aceitando, mesmo que com a boca amarga, a realidade como ela é. Incluindo nessa aceitação o que não podemos mudar e a coragem de darmos os nossos pequenos passos. Não podemos mudar o fato de que um novo vírus surgiu e que ele está se alastrando pelo mundo. Mas podemos, ao seguir as orientações das organizações da saúde, diminuir a velocidade com que ele se espalha e assim salvar muitas vidas. Pode parecer pouco, mas a escolha de não sair de casa hoje pode ajudar uma pessoa a encontrar um leito vazio no hospital na semana que vem. Com esse sacrifício de isolamento, podemos salvar vidas. Relembre o que há de mais valioso atrás de nossos incômodos. São esses valores –ajudar o próximo, por exemplo – que dão significado para o nosso sofrimento.



Obrigada

Agradeço você por ler e utilizar essas sugestões. Espero que seja útil e agradável para você e sua família.

Nesse momento estamos todos no mesmo barco, então vamos nos apoiar.

Caso deseje outros materiais, compartilhar ou sugerir, faça contato!





Letícia
Martins 

Gaúcha, mãe de uma linda menina que me inspira e me incentiva a realizar meus projetos, mesmo que ela ainda não compreenda isso. Atuo como psicóloga escolar, psicoterapeuta clínica e facilitadora de constelações familiares em Porto Alegre. Além de atendimento psicoterapêutico, realizo workshops temáticos na área educacional e institucional sobre constelações familiares, pedagogia sistêmica e maternidade.

Psicóloga formada pela Unisinos em 2006.

Especialista em Psicologia Clínica- ênfase em Saúde Coletiva, UFRGS/2008.

Consteladora Familiar Sistêmica pelo espaço Merkabah, 2016.

Formação em Geobiologia Ambiental e Espiritual, 2019.

Formação em andamento (2019) - Pedagogia Sistêmica - Instituto Hellen Vieira da Fonseca.



(51) 98039.92.54



<https://t.me/pensamentoscomapsique>



@pensamentoscomapsique



<https://letmaders.wixsite.com/pensamentoscomapsique>

Contatos