

Administrando a ansiedade em tempos de pandemia do Coronavírus



Antes mesmo da pandemia do Coronavírus chegar, o **Brasil** já era um dos países com maiores índices de prevalência dos transtornos de ansiedade, segundo a **Organização Mundial de Saúde - OMS**. Com a chegada do vírus e conseqüentemente o isolamento social, as incertezas sobre o que pode acontecer tornam os problemas.



Devemos entender que a **ansiedade** consiste em uma reação natural do cérebro e é desencadeado quando se está diante de um desafio a ser enfrentado. Funciona como um **mecanismo de sobrevivência** para lidar com situações de perigo que é importante para o organismo, porque leva a um planejamento prévio que nos impulsiona a agir.

Porém, quando em situações de stress e angústias essa reação acontece de forma excessiva e fora de controle ela se torna um problema, **afetando a qualidade de vida**.

Os sintomas de ansiedade podem se manifestar através de pensamentos como:

“eu vou enlouquecer”;
“vou morrer”;
“não consigo lidar com isso”;
“eu não consigo fazer nada”;
“se eu errar será meu fim”.

Podem se manifestar também, por meio de reações emocionais como:

Nervosismo;
Preocupação excessiva;
Medo;
Tensão;
Tristeza;
Evitação de lugares ou pessoas;
Conflitos interpessoais com familiares.

E ainda, por reações físicas como:

Tensão muscular;
Falta de ar;
Coração acelerado;
Tremores;
Ânsia de vômito;
Diarreia;
Alterações do sono;
Suor excessivo;
Sensação de desmaio;
Dor de cabeça.



Veja algumas sugestões para implementar no seu dia a dia e diminuir a ansiedade:

Estabeleça uma rotina diária - O isolamento social acaba mudando toda rotina na casa. É importante organizar o dia com momentos específicos de sono, exercícios físicos, refeições principais, limpeza do espaço físico, momento de trabalho em casa ou estudo.

Criar momento de relaxamento – Oração, exercícios de meditação, respiração profunda são técnicas eficazes para desacelerar o coração e acalmar, observe a natureza, note os detalhes. Essas práticas auxiliam a se conectar com o momento presente. Pesquisas chegam a demonstrar que meditar regularmente pode reconfigurar permanentemente o cérebro para elevar os níveis de felicidade, reduzir o estresse e até melhorar o sistema imunológico e melhora a memória operacional

Fazer leituras positivas - passagem bíblica, pequenas leituras positivas, de preferência ao acordar.

Tomar água na primeira hora do dia – Ajuda a despertar o organismo e melhorar o funcionamento intestinal.

Movimentar o corpo – alongamento, dança, atividade física local (pode ser por 20 minutos). A atividade física é uma das maneiras mais eficazes para diminuir a ansiedade.

Home Office - Estabeleça um horário e um local para dar continuidade as atividades pedagógicas, seja de estudo ou de criação de material para adaptação dos conteúdos a serem aplicados em sala, no retorno as aulas.

Se alegrar com pequenas coisas - A alegria espiritual é a fortaleza interior da sua vida. Sempre que possível, sorria para as pessoas que estão a sua volta.

Boa alimentação - Se alimentar de forma saudável pode melhorar a imunidade e fortalecer o organismo para o combate às doenças. Prefira consumir alimentos naturais e diminua o consumo de alimentos com alto teor de açúcar e gorduras saturadas encontradas principalmente nos alimentos industrializados.

Diminuir a verificação das notícias - Tente estabelecer um horário por dia para ler e assistir as notícias, bem como verificar as mídias sociais, as atualizações constantes podem gerar aumento do stress.

Estar atento às suas fontes de informações – cheque se é verdade a informação recebida, antes de tomá-las como verdade ou até mesmo repassá-las (fato ou fake), procure fontes confiáveis como site do Ministério da Saúde ou OMS.

Importante manter as relações sociais – o isolamento social é apenas físico, mantenha o diálogo com os familiares de casa, conte histórias de vida aos filhos e netos. Utilize a tecnologia a seu favor, mande mensagens aos amigos e familiares distantes, faça chamadas telefônicas e de vídeo. Aproximar-se da rede social de apoio, quando temos uma comunidade de pessoas com as quais podemos contar multiplicamos nossos recursos emocionais, intelectuais e físicos.

Exercite o cérebro e crie momentos de lazer - realizar jogos como quebra cabeça, cruzadinhas, sudoku, jogos de tabuleiro; fazer leituras; cozinhar uma nova receita; ver um filme; ouvir música. Essas práticas ajudam o cérebro a liberar endorfina, melhora o humor, aumenta a motivação e reduz a ansiedade.

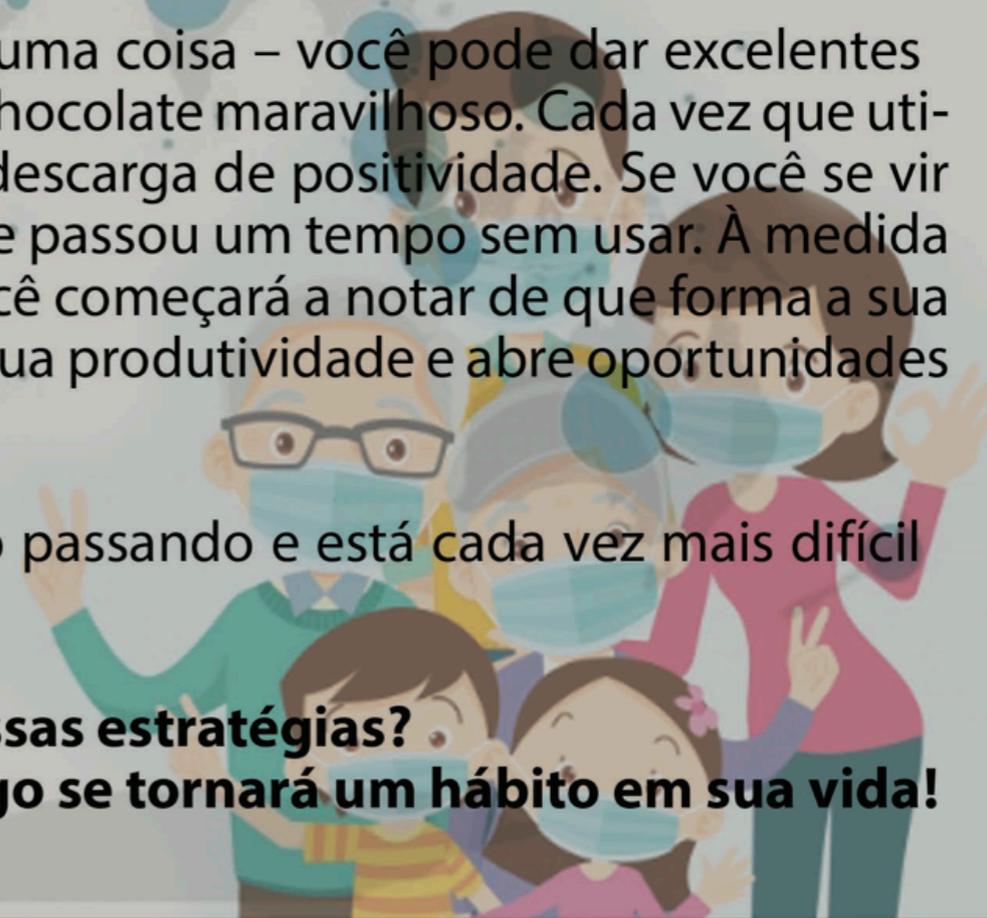
Faça um diário da gratidão – Escreva algo que você é grato diariamente em papel ou computador. A gratidão trata-se de um poderoso catalisador de mudanças positivas. Pesquisas indicam que fechar o dia com sentimentos de gratidão tem um efeito especialmente profundo de bem-estar. A neurociência mostrou que o ato de ser grato libera dopamina (bem-estar) e serotonina (neurotransmissor que ativa o centro de felicidade, age como um antidepressivo natural) no cérebro.

Adote gestos conscientes de bondade – Escolha um dia da semana para fazer cinco atos de gentileza. Atos de altruísmo - generosidade voltada tanto a amigos, quanto a estranhos - reduzem o estresse e contribuem para uma melhor saúde mental.

Exercite um dos seus pontos fortes - Todo mundo é bom em alguma coisa – você pode dar excelentes conselhos, pode lidar bem com crianças ou saber fazer um bolo de chocolate maravilhoso. Cada vez que utilizamos uma habilidade, não importa qual seja, vivenciamos uma descarga de positividade. Se você se vir precisando de uma bela dose de felicidade, recorra a um talento que passou um tempo sem usar. À medida que integrar esses exercícios de felicidade na sua vida cotidiana, você começará a notar de que forma a sua positividade reforçada melhora a sua eficiência, a sua motivação, a sua produtividade e abre oportunidades para maiores realizações.

Busque ajuda – se sentir que os sintomas de ansiedade não estão passando e está cada vez mais difícil lidar, procure por atendimento médico e psicológico.

Durante a quarentena você está se beneficiando de alguma dessas estratégias?
Tente colocá-las em prática, você pode começar aos poucos, logo se tornará um hábito em sua vida!





Desenvolvido por:

Secretaria Municipal de Educação de Valparaíso - GO

Diretoria de Ensino e Gestão Pedagógica