

Como lidar com a **ansiedade** em tempos de quarentena?



À medida que os dias de confinamento se transformam em semanas e os casos do novo coronavírus continuam a crescer, muitas pessoas podem se sentir sobrecarregadas e apresentar sintomas de ansiedade - tanto sobre o que pode acontecer no futuro quanto sobre o que pode acontecer se ficarem doentes. Apesar da instabilidade social que enfrentamos no momento, tendo o estresse e a ansiedade como parte do nosso dia a dia, é possível vivenciar esse momento com mais serenidade. A psicóloga da Univille São Bento do Sul, Waléria Camilo Gomes, dá algumas dicas para aprender a lidar com a ansiedade e o medo em tempos de pandemia.



Evite informações em excesso sobre a pandemia

O excesso de informações sobre a pandemia é um dos principais fatores que causam ansiedade, medo e angústia. Separe um momento do seu dia para se informar e priorize as somente fontes confiáveis.

Leia livros e assista filmes



Procure se desconectar um pouco da realidade. Isso quer dizer mergulhar em novas histórias, capazes de acalmar a sua mente por alguns instantes.



Seja solidário

Exercite a Empatia se colocando no lugar do outro. Ao ajudarmos o próximo, nos sentimos menos impotentes e passamos menos tempo ruminando nossas angústias.

Crie uma rotina



É importante criar horários de trabalho, intervalos, refeições e também ter momentos de lazer e descanso. A rotina é muito importante para organizar a sua mente ao longo do período de isolamento social.



Compartilhe histórias positivas

Isso quer dizer compartilhar casos de recuperação e de boas ações que estão acontecendo no mundo todo. Assim, renovamos as esperanças e ajudamos a espalhar a esperança entre as pessoas.

Expresse o que você sente por meio de atividades



Leia, escreva, pinte, desenhe, cante, dance. Todas essas atividades são a expressão do que você pensa e sente e podem te ajudar a eliminar a angústia e o medo.



Faça exercícios físicos

Fazer exercícios físicos é uma ótima maneira de combater o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, também melhora a autoestima, a qualidade do sono e a concentração.

Faça exercício de respiração



A respiração diafragmática é uma técnica simples que pode ajudar a controlar a ansiedade no seu dia a dia. Essa respiração deve ser feita utilizando a musculatura do diafragma, ou seja, por meio da movimentação do abdômen. Coloque uma mão no abdômen e a outra no peito, mantendo os ombros eretos; respire profundamente pelo nariz, levando o ar até o diafragma (abdômen) e não permitindo que ele se limite apenas até o peito; expire pela boca. Repita o processo de maneira lenta de 6 a 10 vezes.



Faça terapia

Se você não conseguir lidar com a ansiedade e precisar de auxílio psicológico, não hesite em buscar ajuda, não há vergonha nenhuma em cuidar da sua saúde mental durante a quarentena. A ansiedade e o medo podem ser prevenidos e tratados, ou seja, você pode e deve buscar suporte profissional, onde aprenderá a enfrentar a ansiedade com mais segurança e de maneira saudável.

Cuide do próximo. Cuide de você!

#JuntosContraACOVID-19