

COVID-19

3 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

ANDO MUITO
NERVOS@ E
COM MEDO...

ESTOU MUITO
PREOCUPAD@
...

SINTO-ME
PERDIDO,
NÃO SEI O
QUE FAZER

NÃO CONSIGO
DEIXAR DE
PENSAR NISTO!

SE SE IDENTIFICA COM ALGUMA OU ALGUMAS DESTAS AFIRMAÇÕES, SAIBA QUE É NORMAL.

Perante o cenário de pandemia COVID-19 que vivemos, a necessidade de cumprir medidas de protecção, o facto de estarmos em isolamento social, o desconhecimento que temos sobre o coronavírus e sobre o futuro, **é expectável que nos sintamos ansiosos, com medo, preocupados, tensos e sem controlo na situação.**

No entanto, **estes sentimentos desagradáveis não trazem apenas desconforto, têm uma função importante: proteger-nos.** Quando nos sentimos em estado de alerta ou ameaçados ficamos mais vigilantes e mais disponíveis para adoptar comportamentos de protecção e adaptar-nos à situação de modo a promover a nossa segurança (e a dos outros).

Vamos usar a ansiedade a nosso favor e combater os sentimentos negativos e desconfortáveis que ela traz em 3 passos.

LEMBRE-SE

A ANSIEDADE TAMBÉM TEM UMA PARTE BOA E ÚTIL

Que podemos usar a nosso favor e que contribui para adoptarmos comportamentos pró-sociais e pró-saúde que, neste momento, são fundamentais para nos manter, a nós e aos outros, em segurança e saudáveis.

SENTIR ANSIEDADE NÃO É SER FRACO OU INFERIOR AOS OUTROS

Todos sentimos ansiedade em diversos momentos e fases da nossa vida. Em momentos de crise, como este, é normal sentirmo-nos ansiosos.

SENTIR ANSIEDADE NÃO É MOTIVO DE VERGONHA OU CULPA

Não é um motivo para nos autocriticarmos, para julgarmos de forma negativa ou para fugir. A ansiedade é um sentimento expectável nesta situação que, em maior ou menor grau, nos afecta a todos. E que podemos aprender a gerir.

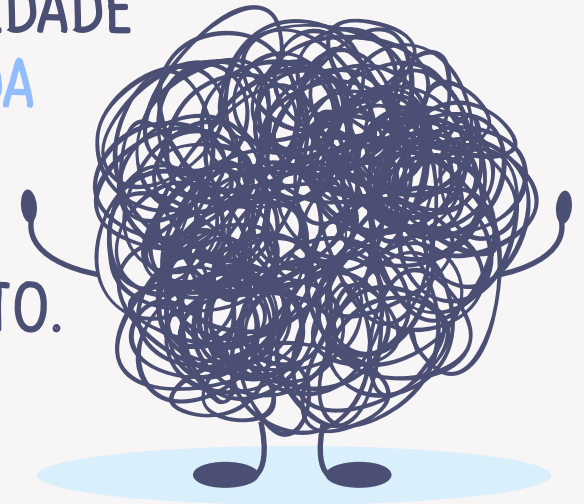
ESTA SITUAÇÃO É TEMPORÁRIA

Não vai durar para sempre, não vai ficar em isolamento o resto da vida.

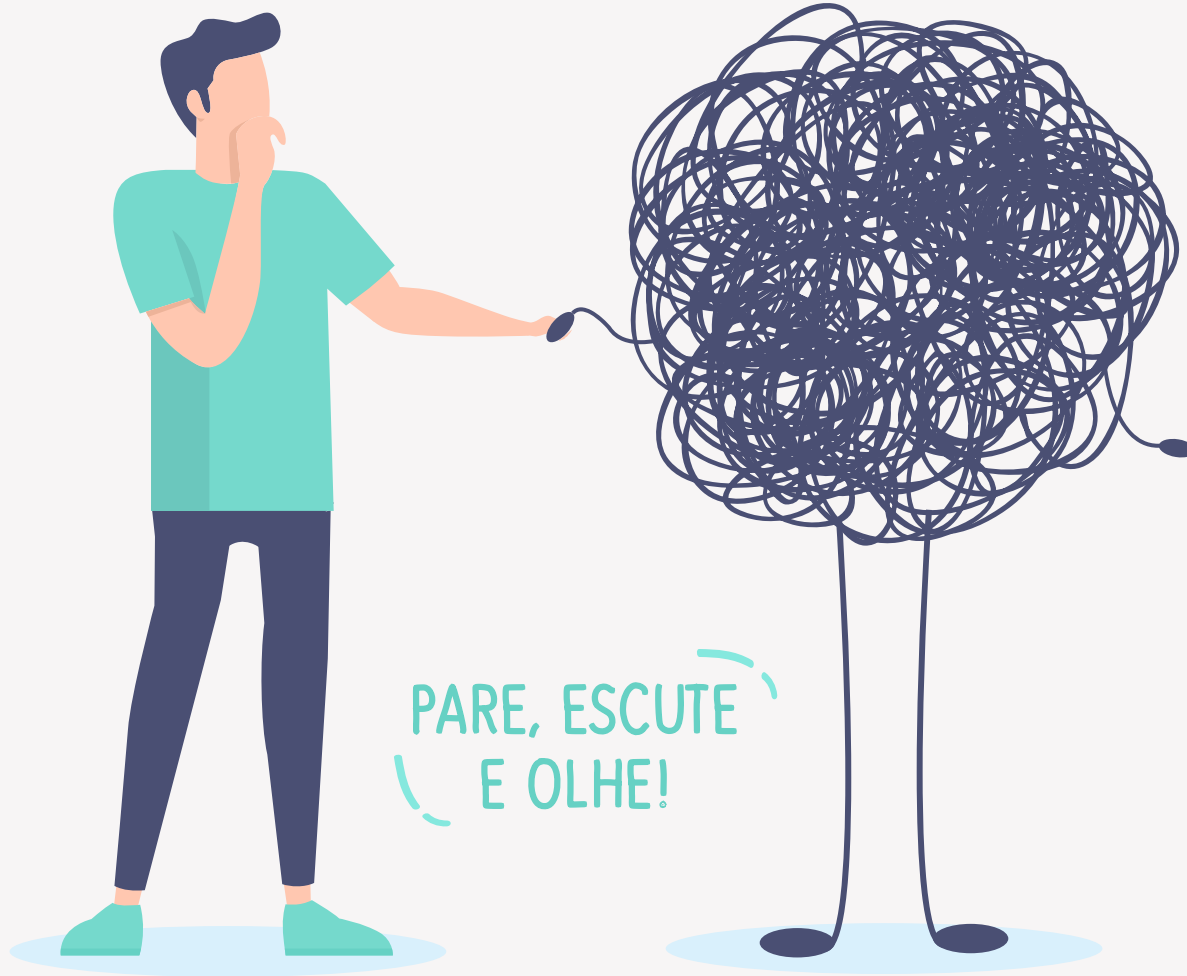
SE CUMPRIR RIGOROSAMENTE TODAS AS RECOMENDAÇÕES DA DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE

O seu risco de contágio reduz consideravelmente.

ACEITE A ANSIEDADE
COMO PARTE DA
SITUAÇÃO QUE
ESTÁ A VIVER
NESTE MOMENTO.



CONHEÇA A SUA ANSIEDADE



A ansiedade tem efeitos no nosso corpo. Do ponto de vista físico, podemos experimentar tensão muscular, sensação de “bola na garganta” ou aperto no peito, dor de cabeça, batimento cardíaco acelerado, náuseas e vômitos, vontade de ir à casa de banho, dificuldade em dormir ou sensação de “borboletas no estômago”. Também podemos comer menos ou mais do que é hábito ou dormir menos ou mais do que costumamos. **Identifique o que sente quando está ansioso.**



A ansiedade tem efeitos no nosso pensamento. Do ponto de vista psicológico, a ansiedade pode tornar-nos mais receosos, alerta, nervosos, irritáveis, incapazes de relaxar e de nos concentrarmos. Podemos não ser capazes de parar os nossos pensamentos e o nosso pensamento pode ser repetitivo e negativo. Podemos sofrer por antecipação (ex. “e se ficar infectado?”; “e se os meus pais adoecerem?”) e autocriticarmo-nos excessivamente (ex. nunca faço nada bem, não presto para nada). **Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso.**



A ansiedade tem efeitos nas nossas relações com os outros. Podemos começar a evitar comunicar com os nossos amigos ou familiares (ex. não responder às chamadas, não aceitar fazer videochamada) ou discutir mais com aqueles que nos são mais próximos e partilham o mesmo espaço físico. **Identifique como se relaciona com os outros quando está ansioso.**



Experimente fazer uma pirâmide com os seus receios e preocupações. Identifique as situações que lhe causam ansiedade e o grau de ansiedade com que as vivencia. Da base até o topo coloque as situações ou pensamentos que lhe causam mais ansiedade e inquietação, em grau crescente. Também pode construir outro tipo de escalas de visualização da ansiedade: um semáforo (verde, laranja, vermelho); um termómetro (frio, morno, quente, muito quente); ou escolher diferentes emojis que permitam classificar os seus graus de ansiedade. Este exercício até pode ser realizado em família, adaptado às crianças (como um jogo) e onde todos constroem a sua escala, partilham e falam sobre os pontos comuns e semelhantes. Podem mais tarde voltar a ele e refletir sobre o que mudou ou se manteve.

ENFRENTA SUA ANSIEDADE



» **Concentre-se no aqui e agora**, nas actividades que está a fazer: preparar uma refeição, fazer exercício, jogar um jogo, ler um livro, ver um filme.

» **Identifique os pensamentos que o estão a perturbar** e pergunte-se sobre a probabilidade de isso acontecer. Concentre-se em cenários alternativos e tente adoptar pensamentos realistas e uma atitude positiva.

» **Invista os seus esforços naquilo que pode controlar**. Identifique as acções que estão dentro da sua esfera de acção, que pode fazer (ex. lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento social, permanecer em casa, fazer actividades de que gosta).

» **Mantenha-se informado e actualizado**, mas use apenas fontes oficiais de informação, como a DGS, a OMS e a OPP. Não consulte informações mais do que duas vezes por dia. Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa. **Procure activamente uma boa notícia sempre que consultar fontes de informação sobre a situação**. Lembre-se que quantidade não é sinónimo de gravidade.

» **Fale com amigos e familiares**. Partilhe com alguém o que está a sentir e como está a experienciar esta situação. Falar com alguém é das estratégias mais eficazes para diminuir a ansiedade.

» **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis**. Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.



Faça o que mais gosta de fazer e lhe dá prazer. Crie uma lista com essas actividades, fixe-a num local visível em casa e reserve um período do seu dia, todos os dias, para se dedicar exclusivamente ao que mais gosta. Se algumas das actividades da sua lista que lhe dão mais prazer são realizadas no exterior, reinvente, seja criativo. Por exemplo, crie o seu ginásio em casa ou faça almoços e jantares virtuais com os seus amigos.



Ocupe o tempo com o que sempre se queixou que não tinha tempo para fazer. Por exemplo, no que tem deixado de fazer, nos projectos que estão na gaveta, em pequenas reparações ou arrumações a fazer em casa, nos livros e filmes que gostaria de ler e ver, no tempo que gostaria de dedicar à sua família, numa receita que gostaria de experimentar.



No final do dia pense sobre os aspectos positivos do seu dia e faça um plano para o dia seguinte. Sozinho ou com a sua família, faça uma lista das coisas boas que aconteceram durante o dia (um diálogo, um gesto) e defina um plano para o dia seguinte (use a lista de tarefas que lhe dão prazer e a das coisas que não tinha tempo para concretizar).



Crie um espaço e um momento diário de relaxamento. Escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável. Uma vez por dia (ou sempre que precisar) use esse espaço para relaxar – ouça música de olhos fechados, faça um desenho ou pinte mandalas, utilize **técnicas de relaxamento**.



Projecte-se no futuro de forma positiva. Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas. Encare esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual e enquanto família.



Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes, se se sentir completamente sobrecarregado e desgastado pelos sentimentos de ansiedade, se se sentir ansioso durante longos períodos de tempo, se a ansiedade o estiver a impedir de funcionar e fazer a sua rotina diária, se sentir que está a ficar sem controlo **PEÇA AJUDA. Contacte um Psicólogo.**



**VAI
FICAR
TUDO BEM.**

