

Entre Nós: Saúde mental em tempo de COVID-19 (crise)

Estamos vivendo um momento de mudanças e incertezas, gerado pelo aparecimento do COVID-19 e a confirmação da pandemia. Isso está causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada direta ou indiretamente. As incertezas podem agravar ou gerar problemas mentais. Preocupar-se com doenças é uma reação normal, e é com o excesso dessa preocupação que devemos estar alerta, pois elas podem afetar tanto a nossa saúde mental, quanto a nossa saúde física.

O **CAPA – Centro Atendimento Psicológico Austrália**, está aqui para apresenta dicas de como enfrentar as consequências psicológicas e mentais geradas pelo Covid-19:

1. Busque informação apenas de fontes fidedignas e dê passos práticos para preparar seus planos, proteger-se e a sua família. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o “bombardeio desnecessário” de informações.
2. Projeta a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra.
3. Um bom antídoto para o estresse e a preocupação é se manter ativo e organizado. Faça planos e escreva sua lista do que você precisa comprar, organizar e faça disso um hábito. Marque cada item e transforme sua lista de "to-do" em uma lista de “ta-da”. Sempre que você reconhecer que está ficando estressado, pergunte-se: ‘O que eu preciso fazer para ajudar a gerenciar essa situação?’
4. Quando ficamos estressados com a nossa saúde ou os riscos de infecção nossos pensamentos podem se tornar sombrios, negativos e pessimistas. Pensamentos como: "Como vou lidar se ficar doente?", "Não consigo lidar com isso", geralmente são acionados pelo estresse, mas não nos ajudam, além de nos impedir de fazer coisas que podem nos ajudar.
5. Grandes eventos criam naturalmente mudanças nas nossas rotinas, principalmente se não podemos fazer as nossas atividades habituais. E com isso nossa saúde emocional é fortemente afetada; essas rotinas não apenas ajudam a nos organizar, mas nos dá uma sensação de conquista e realização.
6. Todos nós temos atividades e hobbies que gostamos e que nos dão prazer. Mas, quando estamos estressados tendemos a deixá-los de lado. É essencial que dediquemos tempo e esforço para fazer as coisas que são valiosas, significativas e divertidas para nós.
7. Lembre-se do famoso ditado "isso também passará". Pode ser difícil de acreditar, mas as coisas voltarão ao normal. É importante ter confiança de que as coisas vão melhorar, que as pessoas vão se recuperar e as coisas voltaram ao normal

Desejamos que essas dicas possam ajudar você e se precisar de um apoio mais específico entre em contato com o CAPA.

Abraços,

Claudiana Arteiro, Fabiana Melo e Fernanda De Paoli - Equipe CAPA

www.capaaustralia.org.au

info@capaustralia.org.au

Contato: 0400 120 413

Essa foi a fonte utilizada: Fonte: mindspot.org.au e <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>