

Nesse momento de crise que estamos vivendo, o pânico e a ansiedade facilmente podem tomar conta dos nossos dias, tornando esse período ainda mais difícil. Confira algumas dicas para manter a saúde mental e emocional.

Siga as recomendações dos órgãos de saúde



Muito cuidado para não banalizar a pandemia de COVID-19, porque a falta de cuidados básicos tem um grande potencial para agravá-la. Portanto, siga as orientações das entidades competentes. É importante não ignorar o momento de crise que estamos vivendo, mas também não se deixar dominar por ela.

Aproveite esse momento de reclusão



Aproveite o momento de isolamento de forma mais produtiva. Você pode aprender alguma coisa nova, escrever o seu TCC que talvez tenha ficado atrasado, ler um livro, se aproximar mais das pessoas que moram com você e aproveitar a companhia delas, assistir aquela série que você queria, aproveitar para dormir um pouco mais.

A adaptação criativa consiste nisso, em dar um novo significado a esse momento.

E é claro: bom senso acima de tudo! Esse não é o momento de ir visitar a sua avó que já é idosa, de comemorar o seu aniversário com uma festa, de reunir pessoas. Lembre-se de que tudo voltará ao normal, essa é apenas uma fase!

Como lidar com o pânico e a ansiedade

Muito cuidado com a gestão de informações



Não dissemine fake news, as famosas notícias falsas. Antes de compartilhar qualquer informação nas suas redes sociais ou mesmo nos seus círculos de amigos, cheque a fonte e certifique-se de que aquilo procede.

Outro ponto importante em relação a isso: evite ficar agitando os grupos de WhatsApp com as notícias trágicas relacionadas à pandemia. Por exemplo: atualização constante do número de pessoas mortas pela doença. Perceba que esse tipo de informação instaura o pânico e não é produtiva, não tem nenhum componente que possa ajudar a lidar com o momento. Portanto, evite criar uma onda de ansiedade.

Cuidado com a "over information", ou seja, o excesso de informações que nem o nosso cérebro consegue processar. Filtre o que você vai ler ou assistir sobre a pandemia. Mantenha-se informado para conseguir uma adaptação criativa, mas não fique o tempo todo buscando atualizações.