



E-BOOK
MANTENDO O SEU
BEM ESTAR EMOCIONAL
DURANTE A PANDEMIA DO
COVID-19



INTERCULTURAL
PSYCHOLOGY
BY SILVANA BYRNE

Introdução

A pandemia de COVID-19, trouxe muitas mudanças na maneira como vivemos, muitas incertezas, mudanças nas rotinas diárias, pressões financeiras e isolamento social.

Estamos preocupados em ficar doente, quanto tempo durará a pandemia e o que o futuro trará. Sobrecarga de informações, rumores e informações erradas podem fazer com que a nossa vida pareça fora de controle e não fique claro o que fazer. Isso pode afetar nossa saúde mental.

Este e-book visa trazer a você alguns conhecimentos e ferramentas para ajudá-lo(a) a aprender estratégias de autocuidado. Isso ajudará você a obter os cuidados necessários e a lidar com esse tempo de incertezas.

Fontes:

HSE Ireland

World Health Organization



Coronavírus e como o cérebro responde ao estresse



"Resposta de "luta ou fuga "ao estresse"

Como estamos consumindo diariamente notícias sobre o Coronavírus, nosso corpo libera cortisol que impulsiona a resposta de "luta ou fuga ". O cortisol nos leva a um foco excessivo e torna mais difícil desviar o olhar de uma ameaça em potencial. Esta é a resposta biológica do corpo ao medo, liberando adrenalina, numa tentativa de garantir que possamos escapar ou lutar contra qualquer ameaça, como um ataque de um animal perigoso.

Esse hiperfoco é crucial em tempos de crise. Se um tigre está na sua frente, a sua reação automática será correr como se nada mais importasse no mundo. Mas se o perigo real não estiver presente, podemos ficar obcecados. Se o medo não tem o alvo adequado, pode se tornar ansiedade e paranóia. Se você vê perigo do outro lado do mundo, a resposta de luta ou fuga não ajuda e seu cérebro pode ficar confuso. E é exatamente isso que está acontecendo agora.

Em momentos de estresse e ansiedade, é comum a hiperventilação e a respiração superficial. A respiração regular e proposital pode, portanto, trabalhar para redefinir a resposta de luta ou fuga e impedir o aparecimento de pânico e os sintomas físicos desagradáveis associados à ansiedade. Isso também se aplica ao exercício, que pode ajudar a reduzir o excesso de adrenalina associado à ansiedade.

Na segunda parte deste e-book, você encontrará exercícios e orientações para te auxiliar a lidar com a ansiedade.





Como diferenciar a falta de ar como sintomas de ansiedade ou Coronavirus



Sintomas de Ansiedade e Ataque de Pânico

A falta de ar é um dos sintomas que caracterizam casos graves do coronavírus, mas também é um dos sintomas, de pessoas que sofrem de ansiedade e ataque de pânico.

O surgimento da pandemia do coronavírus, tem desencadeado uma crise de pânico no mundo todo, por isso é importante considerar, se a dificuldade respiratória pode ocorrer como resposta emocional.

O ataque de pânico que acontece devido a alto grau de ansiedade, pode estar associado ao seguintes sintomas:

- Taquicardia, sudorese, tremores, formigamento, boca seca, dor no peito, palpitações cardíacas náusea, tontura, tensão muscular.
- Sentir-se facilmente cansado. tendo dificuldade em se concentrar e esquecimento.
- Há um forte sentimento de medo do que a pessoa está sentindo, medo de perder o controle, e medo de morrer.
- Pensamentos incontroláveis e repetidos ou "flashbacks" de eventos traumáticos.
- Sentir-se inquieto, irritado , com dificuldade de ficar quieto e calmo.
- Como resultado do medo, a respiração fica acelerada, podendo gerar falta de ar.



As pessoas com o vírus apresentam alguns sintomas comuns:

- Febre- Dificuldade para respirar- Tosse secaDe acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), outros sintomas menos comuns de coronavírus incluem: dores, congestão nasal, coriza, garganta inflamada ou diarreia.

Qual é a principal diferença entre os sintomas do coronavírus e a ansiedade?

No caso do coronavírus, a falta de ar está associada com outros sintomas como gripe, congestão nasal, tosse e febre, não necessariamente associada a esses pensamentos de perder o controle e do medo da morte. A doença causada pelo vírus afeta os pulmões e, por isso, pode gerar uma dificuldade respiratória mais prolongada. Pessoas com COVID-19 geralmente têm febre, tosse e dificuldade em respirar;

A ansiedade não causa tosse, essa é uma distinção importante entre os dois. Quando uma pessoa sofre um ataque de pânico, que inclui falta de ar, geralmente dura apenas 20 a 30 minutos, atingindo seu pico em cerca de 10 minutos.

Alguém com coronavírus que está com problemas para respirar terá essa dificuldade por um longo período de tempo, geralmente acompanhando sintomas semelhantes aos da gripe.



COVID-19 e as 5 etapas do processo de luto

1. Negação
2. Raiva
3. Negociação
4. Depressão / tristeza
5. Aceitação

Todos nós experimentamos formas de perda durante esse período, seja a perda do trabalho ou de segurança, a perda do sentimento de liberdade pessoal, a perda de amigos ou entes queridos quando não podemos vê-los regularmente ou a perda da saúde se ficarmos doentes. Quando perdemos algo, há um processo psicológico pelo qual passamos.

Compreender cada um dos estágios e como isso pode estar relacionado com o que você está sentindo durante esse período, pode ser útil para aceitar e lidar melhor com suas emoções.



Fase 1: Negação

Possivelmente todos já passamos por esse estágio inicial com o Covid-19, lembrando de nossa falta de aceitação da gravidade do vírus. Muitas pessoas negaram totalmente a potencial crise que estávamos enfrentando e não queriam aceitar o que estava acontecendo. Isso ainda pode ser verdade para muitos, como aqueles que não levam a sério o distanciamento social. É natural, quando nunca enfrentamos uma situação como essa antes.

Fase 2: Raiva

Quando você sente perdeu todo o controle e a vida mudou drasticamente em um espaço muito curto de tempo, é completamente natural sentir raiva.

Este é provavelmente o estágio que muitos de nós enfrentamos ou alguns ainda estão enfrentando. Estamos frustrados, ansiosos e simplesmente chateados que isso esteja acontecendo. É importante tentar lembrar que, embora nem tudo esteja claro no momento, não permanecerá assim para sempre, essa situação acabará eventualmente e sairemos do outro lado.



Fase 3: Negociação

A adaptação ocorre quando começamos a reconhecer a realidade, mas não estamos prontos para desistir da ilusão de que ainda temos controle. Basicamente, tentamos fazer um acordo para encontrar uma saída mais fácil e menos dolorosa. Não há problema em passar tempo com os outros, desde que eles lavem as mãos antes de me verem. Tudo terminará em breve e então podemos voltar ao normal.

4: Depressão / Tristeza

Este é o estágio em que você se sente impotente e sua energia negativa pode começar a girar para dentro. Mudado radicalmente em um espaço de tempo muito curto, é completamente natural sentir raiva. Neste estágio nos sentimos frustrados, ansiosos e muito triste por isso estar acontecendo.

Fase 5: Aceitação

O último estágio do luto é a aceitação, mas isso não significa estar totalmente bem ou feliz com a situação. Nunca ficaremos felizes com um vírus que muda toda a nossa vida - mas podemos chegar ao ponto em que entendemos o que está acontecendo e estamos dispostos a trabalhar com o que temos. Este é o novo normal, por enquanto, e enquanto estivermos nos ajudando é o máximo que podemos fazer.





Orientações e técnicas para reduzir a ansiedade



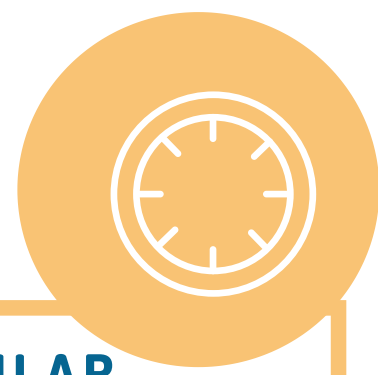
INTERCULTURAL
PSYCHOLOGY
BY SILVANA BYRNE

DICAS DIÁRIAS DE COMO CUIDAR DE SUA SAÚDE MENTAL DURANTE O COVID-19



DEFINA PRIORIDADES

Defina metas razoáveis em quanto estiver em casa, evitando excesso de atividades. Crie uma rotina com pequenas tarefas e etapas que você poderá seguir e alcançá-las. Valorize cada passo, mesmo que sejam pequenos. E reconheça que alguns dias serão melhores que outros.



MANTENHA SUA ROTINA REGULAR

Evite ficar de pijamas, isso é pouco produtivo. Estabeleça um horário para acordar e dormir, para manter uma rotina de sono. Procure seguir horários para cuidados com sua higiene como tomar banho e para as principais refeições como tomar o café da manhã, almoçar e jantar. Seguir esta rotina, além de ajudar a manter seu metabolismo funcionando melhor, ajuda a sua mente a ter uma sensação de segurança.



MENCENTE TEMPO PARA RELAXAR

Inclua em sua rotina atividades que te ajudem a relaxar (ler livros, assistir um filme, resgatar um hobby antigo ou encontrar um novo).

MANTENHA HORARIO DE TRABALHO OU ESTUDO

Evite fazer o home office uma desculpa para trabalhar mais horas do que o devido. Procure manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal nessas horas.



MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Controlar a alimentação também é de extrema importância para manter a saúde física e mental. Procure se alimentar de forma balanceada ao longo do dia, lembre de comer frutas e legumes, muito importantes para manter a sua Saúde neste momento que é fundamental suprir o corpo de vitaminas.



MANTENHA UMA REDE DE APOIO

Mantenha contato com as pessoas que você confia e estabeleça uma rede de apoio. Estes são tempos extraordinários e todos devemos nos unir (virtualmente) para ajudar um ao outro. Entre em contato com sua família, amigos ou com um profissional de saúde, se precisar de ajuda.





Técnica calma

Use a palavra calma para aliviar os sentimentos desagradáveis e para equilibrar suas emoções, seguindo 5 etapas:

C ONTEMPLAR
A CEITAR
L IBERAR
M ENTALIZA
A GIR



Contemple (observe) as coisas à sua volta

Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Deixe acontecer com o seu corpo o que ele quiser que aconteça, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe em volta de você, observando cada detalhe ao seu redor. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de seus pensamentos negativos.

Aceite os sentimentos negativos

Mesmo que lhe pareça muito difícil, aceite as sensações em seu corpo assim como você aceitaria em sua casa um visitante inesperado ou desconhecido ou uma dor incômoda. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto.

Libere o ar de seus pulmões

Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Faça o ar ir para o seu abdômen, inflando-o-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopra: apenas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração e você descobrirá como isso é agradável.



Mentalize coisas positivas

Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não. Lembre-se: você está apenas sentindo isso que pode ser desagradável, mas não é perigoso.

Aja, mas não reaja com seus sentimentos negativos

Aja como se você não estivesse sentindo algo desagradável, isto é, funcione com as suas sensações corporais. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade pode até diminuir no momento, mas o seu medo vai aumentar. E o resultado será que na próxima vez a sua ansiedade será maior. Se você ficar onde está – e continuar fazendo as suas coisas bem devagar – tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar!



EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

A respiração é algo que podemos controlar e ajuda a regular as emoções e diminuir os sintomas físicos de ansiedade.

- 1) Sente-se ou deite-se de forma confortável com a mão na altura do umbigo.
- 2) Inspire pelo nariz contando até 4 e encha os pulmões de ar. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga.
- 3) Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios.
- 4) Expire lentamente pela boca, contando mentalmente até seis, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen. Faça esse exercício por 5 minutos!





EXERCÍCIO DE OBSERVAÇÃO MINDFULNESS

- Encontre um espaço em uma janela onde haja pontos a serem vistos do lado de fora;
- Veja tudo o que há para ver. Evite rotular e categorizar o que vê fora da janela; em vez de pensar em "pássaro" ou "sinal de parada", tente observar as cores, os padrões ou as texturas;
- Preste atenção ao movimento da grama ou das folhas na brisa. Observe as muitas formas diferentes presentes neste pequeno segmento do mundo que você pode ver. Tente ver o mundo fora da janela da perspectiva de alguém não familiarizado com essas vistas;
- Seja observador, mas não crítico. Esteja ciente, mas não fixo;
- Se você se distrair, afaste gentilmente sua mente desses pensamentos e observe uma cor ou forma novamente para colocá-lo de volta no estado de espírito certo.



EXERCÍCIO DE MINDFULNESS DURANTE O BANHO

O banho, é uma das melhores atividades diárias para relaxarmos, pois além de ser prazeroso, proporciona uma série de estímulos e sensações, que na maioria das vezes não percebemos. Pratique o seguinte exercício:

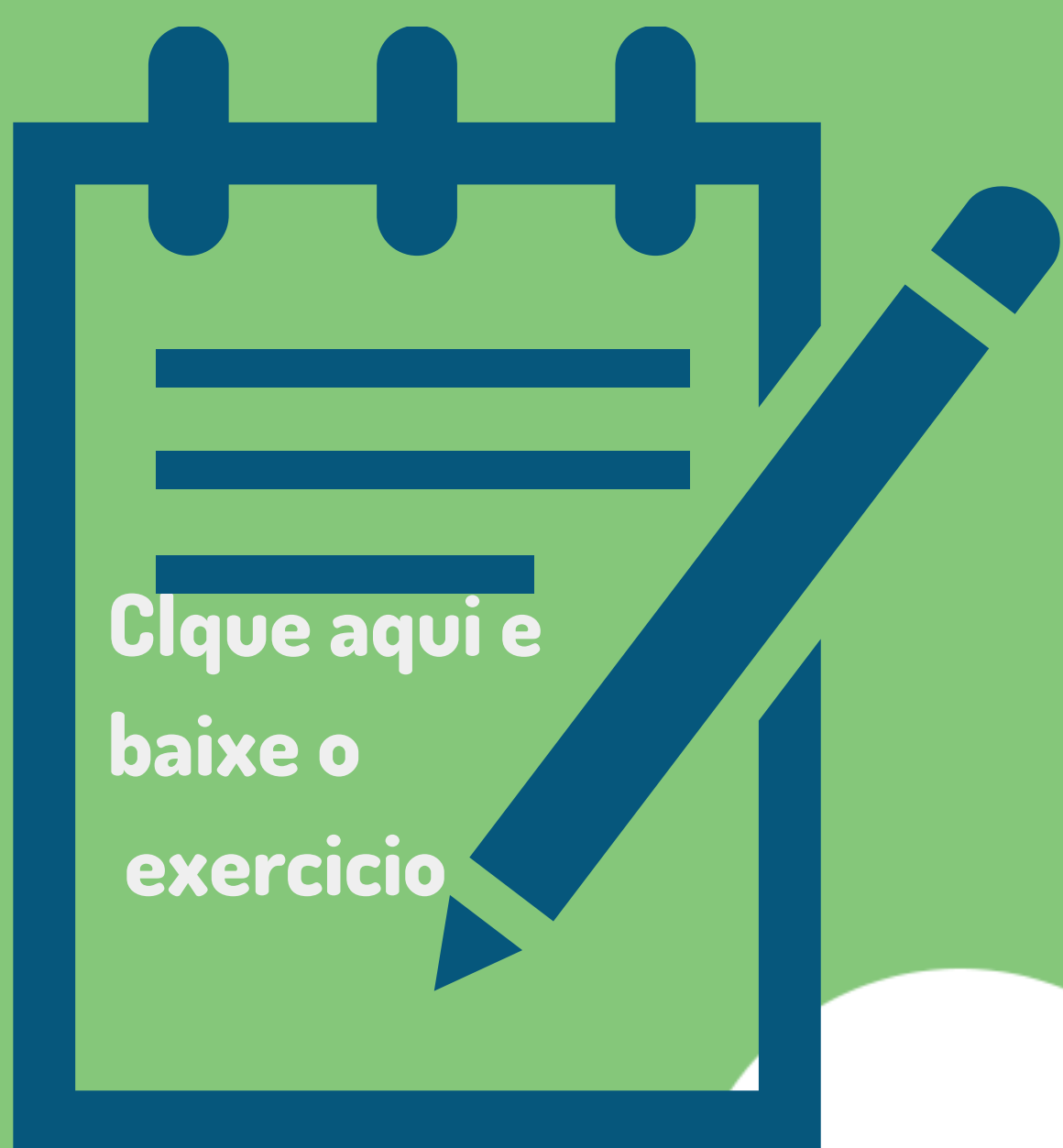
Ao tomar banho sinta a temperatura da água, sinta o toque das gotas do chuveiro caindo sobre o seu corpo e escorrendo por ele, observe cada sensação e cada movimento realizado. Observe você se tocando ao se lavar, o sabonete em contato com a sua pele, os movimentos verticais ou circulares, a espuma, o cheiro do sabonete e/ou xampu. Observe o processo de como sua mente trabalha e escapa do presente e retorne a sua experiência de tomar banho de forma completamente consciente de cada movimento e sensação.



EXERCÍCIO DE REGISTRO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS

O registro de pensamentos negativos pode ser usado para realizar uma análise da relação entre situação-consequência-pensamento, para avaliar pensamentos disfuncionais e distorções cognitivas que afetam suas emoções. Este exercício foi elaborado para questionar seus pensamentos, para não acreditar na primeira coisa que lhe vem à sua mente, ajudando você a ser mais lógico e racional.

Quando perceber que está de mau humor ou se sentindo mal, pergunte-se: "O que está passando pela minha cabeça agora"? Que eventos, pensamentos e memórias reais me levaram a essa emoção desagradável? O que eu pensei que me fez sentir ou me comportar assim? Este pensamento é um fato? Estou exagerando? Estou fazendo uma suposição errada? É realmente tão terrível assim? Isso realmente está acontecendo da forma como estou sentindo? Existe outra explicação possível?



Mensagem para refletir

Às vezes você só precisa desacelerar, manter a calma e simplesmente deixar a vida acontecer. Respire fundo e concentre-se nas coisas simples e importantes.

Em breve tudo este período difícil passará e tudo voltará à normalidade!

Cuide-se e cuide dos seus pensamentos!





Um pouco sobre mim

Meu nome é Silvana, sou psicóloga e trabalho na clínica InterCultural Psychology que fundei em Dublin desde 2010, na qual ofereço atendimento psicológico online e presencial, para clientes de diversas nacionalidades em Português, Inglês e Espanhol.

Eu adoro inspirar pessoas e espero poder fazer o mesmo por você com este e-book.

Um caloroso abraço
Silvana Byrne



INTERCULTURAL
PSYCHOLOGY



INTER CULTURAL PSYCHOLOGY

BY SILVANA BYRNE

interculturalpsy.com

