

Saúde mental na pandemia

BATE-PAPO

Uma entrevista com Karin Kenzler, psicóloga e psicopedagoga, e com Marta Gonçalves, psicóloga, psicopedagoga e professora do Instituto Singularidades.

Você sabe o que é saúde mental? O termo está relacionado com o modo como lidamos com nossas emoções. Neste momento em que a pandemia de covid-19 completa 1 ano, veja como cuidar dos seus sentimentos durante o isolamento social. Por Helena Rinaldi e Joanna Cataldo



PROBLEMAS PSICOLÓGICOS QUE PODEMOS TER COM O ISOLAMENTO

IRRITAÇÃO

MEDO

RAIVA

ANSIEDADE

CONFUSÃO

DIFICULDADE PARA DORMIR

FALTA DE VONTADE PARA FAZER ATIVIDADES

COMO EVITAR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DURANTE O ISOLAMENTO?

IDENTIFIQUE O QUE

VOCÊ ESTÁ SENTINDO (RAIVA, TRISTEZA, MEDO, ENTRE OUTROS)

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

SE PUDER, USE A TECNOLOGIA PARA FALAR COM OS AMIGOS

CRIE UMA ROTINA

PEÇA AJUDA PARA UM

ADULTO (PAIS, RESPONSÁVEIS, PSICÓLOGOS, PROFESSORES ETC.)

ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL

PROCURE TER UM SONO DE QUALIDADE

SEJA GENTIL COM VOCÊ MESMO



Como lidar com a restrições para ir a lugares que frequentávamos antes?

Marta: Tem sempre algumas coisas que a gente pode fazer para passar por esse período. Às vezes, os jovens têm medo de falar com os pais sobre os medos que possuem, principalmente o medo de que os pais peguem o vírus, então sofrem calados. Mas a gente precisa dialogar nesse momento. Talvez seja até uma oportunidade para retomar as brincadeiras que eram feitas no passado, quando a gente não tinha uma rotina social e precisava inventar atividades para ocupar o tempo. É claro que nada vai substituir totalmente o lado social, mas isso tudo vai passar.

Como lidar com o medo de pegar covid-19?

Karin: Ter medo em uma situação como essa é natural e até necessário para que nos incentive a seguir as medidas de segurança. Mas, para que esse medo não gere angústia e pânico, limite o número de informações que você vê sobre o novo coronavírus. Ficar escutando os índices de infectados ao longo de todo o dia não gera mais informação, apenas pânico e desesperança. Veja as notícias uma ou duas vezes por dia, para se manter informado. Caso você ou um conhecido tenha contraído a doença, o mais importante para recuperar a saúde, além de seguir as orientações médicas, é cuidar da saúde mental. Para isso, faça coisas de que você gosta, que distraiam e elevem seu astral, como conversar com um amigo, assistir a uma série, jogar, ler, relaxar...

Muitas pessoas deixaram de fazer exercícios, o que pode contribuir para o estresse. Como lidar com o acúmulo de energia?

Karin: Além de ser importante para o desenvolvimento e crescimento dos jovens, a atividade física é excelente para combater tensão, ansiedade e depressão. O isolamento impediu e limitou muitas das atividades físicas que os jovens estavam acostumados a fazer, mas isso não é desculpa para ficar parado. Na internet, há vários vídeos e aulas gratuitas, como ginásticas com itens caseiros [como sacos de arroz e garrafas], que podem deixar você em ótima forma física e mental. Alongamentos, meditação, exercícios de respiração e yoga também ajudam.