

Nesse período um tanto caótico, como manter os níveis de **ansiedade** e **estresse** sob controle?

Por Valéria Luz

Diariamente, os gráficos mostram a expansão das áreas afetadas pelo coronavírus, cobrindo gradualmente o mundo. Restrições... perdas... sensações de incerteza reinam... É natural nos sentirmos ora vítimas indefesas ... ora revoltados... ora guerreiros para enfrentarmos esse cenário... uma mistura de sentimentos nos envolve.... E, surgem as indagações como: o que posso fazer para não ficar completamente absorvido com as preocupações que surgem em minha mente? Quais os recursos de que preciso nesse momento?

Antes de mais nada... é difícil deixar de lado as preocupações com o vírus, em parte porque nossas mentes costumam nos dizer que *precisamos* nos preocupar com isso, e que a preocupação é de alguma forma útil. Você pode acreditar em algum nível que se preocupar pode impedir que coisas ruins aconteçam ou pode torná-las menos dolorosas se elas acontecerem. Ou talvez você acredite que se preocupar mostra que você se importa.

É bom planejar como lidar com problemas em potencial e agir com responsabilidade para tentar evitá-los. Faz sentido lavar as mãos, óculos de grau, manter celulares, produtos eletrônicos de uso contínuo higienizados e evitar ficar próximo de pessoas que tosse ou espirram. Sair para situações estritamente necessárias. Mas, você não tem controle final sobre o resultado, é inútil ficar ruminando isso te leva ao que chamamos de preocupação improdutiva... pois congela... e pode te levar ao uso da duplinha **"e-se"** que não conduz a uma ação prática concreta e aumenta muito a nossa preocupação, e conseqüentemente, os sintomas da ansiedade se potencializam.

E mais, independentemente da quantidade de energia mental que você joga na situação, há circunstâncias que não temos controle... e elas acontecerão independentes da nossa vontade e esforço....

Observe se você está dizendo a si mesmo que precisa se preocupar. Cada vez que você perceber que está se apegando a linhas de pensamento improdutivas, vamos substituir pela indagação

"Há algo que eu possa fazer neste momento na minha vida ou no ambiente onde eu vivo?"

ALGUMAS MANEIRAS ÚTEIS DE RESPONDER À ANSIEDADE POR CORONAVÍRUS

Muitos de nós estão se sentindo sobrecarregados pela ansiedade ocasionada pelo coronavírus, o que é compreensível quando há tanta incerteza. Aqui estão algumas estratégias que podem ajuda-lo (a) a entender melhor a ansiedade, esclarecer preocupações e resolver problemas e aceitar a ansiedade com maior objetividade e autocompaixão.

TENHA UMA PERSPECTIVA DA PRÓPRIA ANSIEDADE

É útil lembrar o que é ansiedade, para que você possa descobrir como deseja se relacionar com ela. A ansiedade é uma resposta emocional orientada para o futuro a uma ameaça percebida. Engloba sentimentos de preocupação, nervosismo ou pavor. Embora ataques desagradáveis e ocasionais de ansiedade sejam naturais e, às vezes, até produtivos: sinalizando que algo não está certo, a ansiedade pode ajudar as pessoas a evitar o perigo e fazer mudanças importantes e significativas.

Lembre-se de que a ansiedade é uma emoção normal. É algo que todos experimentamos. Não temos muito controle sobre isso, mas temos opções diferentes para responder a isso. E embora a ansiedade possa parecer realmente desconfortável, a emoção em si é inofensiva.

AJA

- 1. Solte a tensão:** a ansiedade pode se acumular no corpo, criando tensão física e tensão nos músculos. Essa tensão física volta a alimentar a mente, criando mais estresse e ansiedade. Passe alguns minutos liberando intencionalmente tensão muscular desnecessária. Ao tensionar primeiro os músculos, você obtém uma liberação mais completa quando relaxa:
 - a.** Sente-se em um local calmo e permita que seus olhos se fechem.
 - b.** Faça três respirações tranquilas, expirando por cinco segundos;
 - c.** Aperte as mãos em punhos, sentindo a tensão por 10 segundos;
 - d.** Libere completamente a tensão em suas mãos...relaxe as mãos;
 - e.** Faça mais três respirações tranquilas;
 - f.** Encolhe os ombros em direção aos ouvidos, tensione o máximo que puder... por 10 segundos;
 - g.** Deixe seus ombros relaxarem e caírem confortavelmente enquanto a tensão se dissolve;
 - h.** Termine com mais três respirações tranquilas e observe como você se sente agora.

2. Mexa-se: é mais fácil a sensação de ansiedade se fixar ao nosso redor quando estamos parados, e especialmente quando estamos sentados e lendo más notícias. Quando você começar a se sentir sobrecarregado pela ansiedade, faça três minutos de movimento físico - por exemplo, suba e desça as escadas ou simplesmente fique em pé e faça círculos suaves com o ombro. Concentre-se nas sensações físicas à medida que se move, deixando a consciência corporal ancorar sua atenção no presente. Esta prática não é para evitar o seu medo, mas para avançar em direção ao que você valoriza.

3. Use as técnicas de respiração e relaxamento para acalmar seu corpo e mente. Quando sentimos uma ameaça, nosso sistema nervoso periférico entra em aceleração - é a maneira da evolução de garantir que estávamos prontos para lutar contra esse predador (ou fugir dele). O problema é que a evolução não antecipou muito bem os estados crônicos de estresse, como agora por exemplo. E quando nossas reações corporais ao estresse são mantidas em um modo de hiper ameaça por longos períodos de tempo - exatamente o que pode acontecer em momentos de sensibilidade prolongada e elevada como essas – elas não nos fazem nenhum bem e, de fato, pode começar a nos fazer sentir muito pior.

Uma prática rápida e eficaz: **Minuto**

na respiração: o foco na respiração é uma das maneiras mais eficazes de diminuir a ansiedade e controlar o estresse, e por boas razões - ele envolve o nervo vago, que ativa a parte calmante (parassimpática) do Sistema Nervoso.

O melhor de tudo é que você não precisa relaxar - *apenas respire*. Seu sistema nervoso vai lidar com o resto. Aqui está o que fazer:

1. Defina um temporizador de um minuto.
2. Respire suavemente, realmente diminuindo a expiração, por um minuto.
3. Conte quantas respirações foram feitas durante esse minuto.
4. O número que você contou é o seu *número de fôlego*.
5. Quando sentir ansiedade durante o dia, faça uma pausa e respire esse número de respirações lentas e tranquilas. Levará cerca de um minuto e você não precisará de um cronômetro.
6. Observe, se a sua mente começa a se acalmar.

Esse exercício pode ser feito em qualquer lugar - em casa, no trabalho, enquanto você dirige (obviamente, mantenha os olhos abertos!) -, sempre e quantas vezes você precisar.

Nenhum de nós sabe exatamente como as coisas estão indo com o coronavírus. Em vez de tornar essa incerteza um problema, podemos adotá-la. A parte mais interessante e importante da vida não é se as coisas vão do nosso jeito, mas como respondemos aos nossos desafios. Como li certa vez: "Não ore por uma vida fácil. Ore por força."

SONO

Esteja atento ao seu sono. Uma das primeiras coisas a deixar de lado em tempos de estresse agudo, especialmente quando nossas rotinas habituais são jogadas pela janela, são os ritmos diários do autocuidado que nos faz sentir mais calmos em primeiro lugar.

Priorize um descanso adequado e mova seu corpo sempre que puder.

MANTER-SE CONECTADO NAS INFORMAÇÕES

Escolha apenas fontes confiáveis (CNN Brasil, OMS, CREMERJ, FIOCRUZ, são fontes confiáveis). Defina limites para a mídia. Uma sugestão é apenas **15 minutos** de notícias on-line a cada duas horas do seu dia ativo. Definir os limites são mais importantes do que nunca para evitar a espiral e a sobrecarga de informações.

APOIO SOCIAL

Encontre apoio social mesmo quando se distanciar socialmente. O apoio emocional nos ajuda a recuperar mais rapidamente de um trauma, reduz nossa pressão sanguínea e nos ajuda com cenários estressantes.

Certifique-se de encontrar maneiras significativas de se conectar com aqueles a quem ama, mesmo quando não os estiver vendo pessoalmente. É um senso de comunidade também é tão importante; assim como você está on-line, procure por interações mais significativas do que apenas clicar em "curtir". Estamos todos juntos nisso, e quanto mais agirmos de acordo, melhor nos sentiremos - e mais poderemos ajudar um ao outro.