

VOCÊ FAZ A DIFERENÇA

Já conhecemos, através da mídia, a rapidez com que o vírus se espalha, mas é psicologicamente muito difícil para nós representar cenários futuros hipotéticos que exigem mudanças difíceis agora. Nós tendemos a focar no aqui e agora, então não é fácil mostrar como o mundo pode parecer em duas a quatro semanas. Essa limitação cognitiva explica por que a maioria de nós tem dificuldade em priorizar consequências a longo prazo em detrimento de ganhos a curto prazo. É por isso que deixamos de cumprir nossas resoluções de ano novo e não conseguimos cumprir com aquela dieta, por exemplo.

Está circulando nas redes sociais, um vídeo curto, de uma série de palitos de fósforo, em formato do jogo de dominó, um a um vão se acendendo, mas 1 deles decidi se afastar e para

com a “contaminação” do fogo, protegendo os demais palitos de entrarem em chamas.

Portando, é importante perceber que uma pessoa pode fazer a diferença. Cada um de nós, individualmente, pode se sentir impotente diante dessa pandemia, mas se boa parte de nós seguir as recomendações médicas e respeitar as restrições (como limitar as compras de supermercado... cumprimentar com os cotovelos ao invés do aperto de mão e de beijos na face), isso é suficiente para criar um ponto de inflexão que pode levar rapidamente ao estabelecimento de uma nova norma.

Mudar a maneira como lidamos com nossas vidas diárias pode salvar vidas.

AS NUVENS DE PENSAMENTOS

Lute com os seus pensamentos catastróficos. Em tempos incertos, o cérebro parece preencher lacunas e conectar pontos. O problema é que isso nos faz criar atalhos, chamados vieses. E pode distorcer drasticamente as lentes através das quais vemos o mundo, a ponto de começarmos a aceitar o pensamento desnecessariamente catastrófico como totalmente preciso. Esforce-se para se tornar um curioso e gentil observador de seus pensamentos. Não assuma automaticamente que eles são verdadeiros. Saiba que existem todos os tipos de pré-conceitos que nos fazem aceitar mais informações negativas como confiáveis, mesmo quando não são. Também podemos cair no pensamento de tudo ou nada que acentua o negativo de uma situação ou viés de confirmação quando buscamos apenas as informações que se alinham com nossos piores medos - descartando ou ignorando informações que realmente nos ajudam a nos acalmar.

SENSO DE PREVISIBILIDADE

Mantenha o familiar e o previsível nas situações onde forem possíveis. Um senso de previsibilidade e controlabilidade pode ajudar a reduzir a resposta ao estresse. O problema é que, assim como nosso autocuidado, tendemos a jogar parte das nossas rotinas pela janela quando a vida se torna incomum.

E isso é compreensível, é claro – os dias estão muito diferentes do que estávamos vivendo.

Portanto, tente encontrar alguma previsibilidade onde puder. Talvez seja reconfortante tomar o café da manhã que você costuma tomar...almoçar no horário de costume... Pequenos aspectos para manter nossa rotina podem nos ajudar a nos sentir mais calmos.

ACEITAR E REDIRECIONAR

Uma das coisas que torna a ansiedade tão difícil de gerenciar é que nem sempre somos capazes de agir para resolver um problema ou reduzir a ansiedade. Se você estiver focado nas incertezas do futuro ou no desconforto da própria ansiedade, tentar responder ao que não pode ser respondido ou reduzir a ansiedade quando a mente e o corpo continuarem recuando provavelmente o farão se sentir pior.

Em vez disso, verifique se você reconhece que fez o possível para se manter informado ou se proteger, mas, por mais que trabalhe, ainda haverá incerteza e ansiedade. Veja se você pode permanecer objetivo em relação à sua experiência interior ou se relacionar com ela com autocompaixão.

Por exemplo, se você começar a ficar preso no "e-se" ou "sim, mas", lembre-se de que a incerteza é difícil e neutra, mesmo que você não goste, pode aceitá-la e redirecionar sua atenção ou comportamento para o que é verdadeiramente importante no momento - seu bem-estar, sua família, algo que lhe dá uma sensação de realização, relaxamento ou diversão. Da mesma forma, se você está tendo um momento difícil com a própria ansiedade, veja se consegue aceitar seus pensamentos, sentimentos, sensações físicas e desejos com objetividade (essas são apenas experiências interiores) e calor (é aceitável ter esses sentimentos) e, em seguida, redirecione sua atenção. Aceite ... e redirecione.

GRATIDÃO

Eu sei que é difícil ser "grato" quando o mundo parece assustador. Mas, ainda, existem momentos de beleza, e se você puder se ater ao aqui e agora para reconhecê-los, dará a si mesmo um impulso de humor.

Mesmo os pequenos momentos importam. E quanto mais você os encontram, mais ajuda a nutrir sua mente e seu coração - que estão sendo testados hoje em dia e precisam de todo o amor que puderem receber.

Fontes: Robert Leahy, Jesse H. Wright, Gregory Brown, Christine A. Padesky.