

Emoções

Em tempos de incertezas

**Técnicas que
podem te ajudar a
diminuir esses
sintomas durante
esse período**



Diante dos últimos acontecimentos relacionados a pandemia que atingiu o mundo, é muito normal e natural sentirmos medo e ansiedade. O medo do desconhecido é uma das coisas que o nosso cérebro tem mais dificuldade em lidar, pois para aprender, ele precisa de começo, meio e fim - isso explica o motivo de gostarmos tanto de histórias. Quando estamos diante desses momentos em que não sabemos o que vai acontecer, ou seja, a falta de fim, o cérebro fica tentando produzi-lo e acaba gerando os pensamentos catastróficos, as ruminações, as preocupações com o futuro incerto. Porém, se preocupar com uma coisa que é incerta, racionalmente, não faz sentido, justamente, porque é incerto. Mas, é muito comum e é uma das grandes respostas para as ansiedades.



ANSIEDADE

COMO DIMINUI-LA?

Existem diversas técnicas muito efetivas para diminuir os picos de ansiedade, vou passar alguns para vocês que considero extremamente aplicáveis.

1. MEDITAÇÃO

Sei que muitas pessoas devem se perguntar o motivo de eu bater tanto na tecla da meditação, porém a resposta é simples: ela faz efeito. Meditar traz diversos benefícios e pode te salvar de diversas dores emocionais. Portanto, comece tentando. Você pode meditar por 5 minutos no começo do dia ou antes de começar a trabalhar, ou até mesmo quando sua mente começa a dar sinais de ansiedade alta.

Nesses momentos em que o cenário nos pede para administrarmos muitas coisas ao mesmo tempo, é natural que a nossa ansiedade seja elevada e a meditação é o ponto central necessário para que o nosso cérebro e o nosso corpo encontrem aterramento.

Prática: sente-se coloque os pés no chão, as mãos encostam as pernas levemente. Coloque a sua língua no céu da boca, respire fundo inspirando e expirando de boca fechada e contando mentalmente até 8 na inspiração e na expiração. Ligue uma música de meditação e faça esse mesmo exercício durante 5 minutos. Não se julgue se sua mente vagar, simplesmente traga ela novamente para sua respiração, sem culpas. A consciência que a mente estava vagando já é a prática.

2. DIMINUIR O USO DE CAFEINA

O hábito de consumir cafeína é muito comum em nossa cultura (seja através do café, do refrigerante ou do mate). Entretanto essa substância eleva consideravelmente o nosso índice de ansiedade. Portanto, nesse período, tente se policiar e tente consumir a cafeína apenas uma vez ao dia. Sei que será difícil, mas faça um esforço.

3. PLANEJAMENTO FAMILIAR

Com o isolamento domiciliar, muitas empresas aderiram ao "home office" para garantir o emprego de seus funcionários. Porém, junto com as empresas, as escolas também liberaram os seus alunos. Diferentemente do período de férias, todos devem permanecer em casa convivendo entre os assuntos familiares e profissionais. Para conseguir conciliar os seus afazeres e cuidados com os filhos, com suas casa ou com seus pais, sugiro que façam um planejamento familiar diário que contenha todas as suas atividades do dia, divida em 3 partes (manhã, tarde e noite). Esse planejamento é muito útil, pois ele dá um final para o seu cérebro, fazendo com que você deixe de ruminar pensamentos catastróficos. E, a medida que você for cumprindo as suas tarefas, lembre-se de riscá-las do planejamento, essa ação é muito eficaz. Coloque no seu planejamento do que toda a família irá fazer, desde os horários que você irá trabalhar até a hora de limpar a casa e brincar de coisas específicas.

Importante ressaltar que, nesse momento, não é recomendável que você trabalhe por longos períodos, pois isso irá aumentar o seu medo, sua ansiedade e seu estresse. Então, permita-se fazer intervalos para assistir um vídeo de algum assunto que você se interesse, fazer uma oração ou comer algo que te agrade. Faça algo por você.

Mas, lembre-se, não passe o dia ou use esses momentos assistindo notícias sobre a pandemia, isso não te faz bem.

4. ACEITE E ACOLHA

Quando você perceber que você está em um pensamento ansioso, acolha essa ansiedade, pois ela é natural, porém não deixe que esse pensamento te leve para uma preocupação muito grande ou para um pânico maior. Precisamos entender que nesse momento de crise, a única coisa que nós temos é o nosso agora, portanto precisamos aprender a praticar esse momento. parando de pensar no futuro.

Acolher o seu sentimento não significa apenas aceitá-lo, quer dizer que ao entender o que você está sentindo que você deve aplicar as ferramentas que vão te ajudar a manter a sua saúde emocional.

Estratégias para crises de ansiedade



RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Faça a respiração diafragmática, com os pés no chão, respirando pelo nariz, de 3 a 4 vezes.

INSPIRE contando até 06

SEGURE contando até 03

ESPIRE contando até 06



LAVE O ROSTO

Molhe o rosto. Mantenha os pés no chão. Repita a si mesmo: acalme-se! Está tudo bem. Isso vai passar e não é real (a história que você está contando a si mesmo não é real, é uma suposição do futuro).



OXIGENE O CÉREBRO

Faça a posição de oxigenar o seu cérebro e conte até 30, mesmo que você sinta um desconforto.



MEDO

Quando estudamos Gestão de Mudanças aprendemos que existem diversos tipos de medo, que é uma reação esperada do ser humano e que, junto com ele, as pessoas entrarão na curva da mudança. Algumas pessoas vão estar em negação, outras em raiva ou barganha e, isso tudo faz parte do espectro da mudança. Quanto mais vocês conseguem entender o que estão sentindo e conseguem acolher esse sentimento, menor será o sofrimento nesse processo.

Esse é um momento de você entender e rastrear a preocupação e o medo. Não tente engolir o medo ou jogar ele fora. Se você perceber que o seu filho está irritado, entenda que você ou o ambiente de sua casa estão transmitindo isso para ele. Acolha o medo, fale sobre ele e, se precisar, desenhe-o.

Se for medo do futuro, escreva sobre isso e risque bem forte, seguindo de uma decisão de lidar com o que você tem agora. Se organize e faça o seu planejamento diário. Não indico fazer um planejamento semanal, nesse momento, pois é muito provável que você tenha que muda-lo e isso irá te causar mais medo, mais ansiedade e mais frustração. Não tenha grandes planos e grandes ambições nesse momento, faça apenas o necessário para te fazer bem. Tente fazer atividades físicas, mesmo que mínimas, para que você fabrique serotonina, endorfina e para que o seu cérebro esteja em movimento. Ligue uma música, limpe a casa com musica, dance, faça polichinelos.

Fale sobre o medo, acolha, tente entender um objetivo maior dessa situação. Se você tiver em negação, achando que isso é besteira ou mentira, não é. Estamos em uma crise e é muito importante que a gente saiba lidar com isso de uma maneira que seja mentalmente saudável. Pode ser que esteja na raiva, culpando todos, o governo, a China, o cônjuge. Isso também é um estado emocional do luto da mudança. Respire fundo e compreenda que isso é uma emoção de aprendizagem não precisa fazer parte de todo o seu dia. Faça uma meditação e procure saber como você quer viver nesse momento, com a realidade que tem. Você pode se reinventar? A gente sempre pode.

Mindfulness

1

Sente em uma cadeira com os seus pés no chão. Coloque a ponta da língua no céu da boca e conte, mentalmente, até 60. Repita esse exercício várias vezes ao dia.

2

Se você estiver sentindo pânico, coloque os seus pés no chão, faça a respiração diafragmática (inspire contando até 10, espire contando até 10). Respire pelas narinas. Fale: "Acalme-se, esse pânico que estou sentindo não é real, eu posso ficar bem."

3

Se você estiver triste, acolha o que sente. A tristeza é humana e deve ser acolhida. Mas, logo depois, distraia-se, faça um plano bem real para o seu dia amanhã. Se você estiver ansioso ou nervoso: acolha, também, diga a si mesmo: "estou ansioso e isso já vai passar". Logo em seguida, coloque os seus pés no chão e conte até 20.



ESTRESSE

Nesse momento que estamos vivendo, é muito comum que você se sinta estressado e que tenha se tornado um refém desse processo de estresse. Quando estamos estressados, temos um aumento na quantidade de cortisol produzida em nosso organismo e, se ele durar muito tempo, começamos a sentir sinais físicos e mentais.

- Dor na parte de cima das costas;
- Dor de cabeça;
- Cansaço
- Enjoo;
- Azia;
- Confusão mental;
- Irritabilidade;
- Taquicardia;
- Tensão no maxilar e pescoço
- Dor de estômago;

Se você está sentindo-se dessa forma é importante você não se culpar por isso, pois é uma reação do seu organismo. Tente perceber os seus sintomas para permitir que eles passem logo, você perceberá que eles virão várias vezes por dia. E, para isso, preparei alguns exercícios a seguir que irão te ajudar a manejar o seu stress:

Programação Mental



Diminua a lista de coisas para duas ou três coisas por dia.

A mente estressada costuma se sobrecarregar e se programar para mais coisas do que realmente consegue.



Respire consciente o dia todo. Uma respiração acelerada gera mais estresse. Acalme sua respiração.



Faça um relaxamento muscular da face:

Abra bem a boca e respire pelo nariz.

Olhe para cima e feche a boca.



Coloque os pés no chão e contraia a musculatura do corpo com força, conte até 10 e relaxe o corpo. Repita 5 vezes. Isso faz com que o seu corpo e mente relaxem.



Repita a si mesmo (para parar a sequência de estresse do seu cérebro): está tudo bem, eu posso focar no agora. Repita logo em sequência a respiração diafragmática com os pés no chão.



OS DESAFIOS DE TRABALHAR EM CASA

Trabalhar em casa é desafiador; Estar sozinho em casa é desafiador; Criar uma rotina de "home office" é desafiador. Não ficar ansioso com tudo isso é muito desafiador.

Nesse momento, o que importa é que você deve ser gentil consigo mesmo. Respeite-se. Faça o seu melhor. Cuide das suas emoções.

Por isso, tente focar no que é possível e não no que você não consegue fazer.

- Se você está com seus filhos em casa, certamente, não terá tempo para ler um livro.
- Se você está trabalhando e percebendo que está produzindo menos, isso é normal.
- Se a sua ansiedade está muito alta, aproveite o momento para respeitar o que está sentindo e respirar.
- Sua casa está suja? Limpe uma coisa por dia, peça ajuda.
- Faça um planejamento diário, coloque os seus filhos para planejar também. Planejem limpar a casa, fazer bolo, brincar de algo específico.
- Está aflito? Pare, reconheça seu sentimento, respire contando até 10, inspire lentamente. E, em seguida, mexa seu corpo, pode ser uma ida e volta no apartamento, uma dança, ou varrer o chão. E, enquanto estiver fazendo isso, respire de boca fechada lentamente e se permita sentir. Pegue os pensamentos preocupantes e mande eles embora dentro de uma nuvem imaginária.
- Decida ter um bom dia e, se você ficar triste, sente-se um pouco, diga que está triste, coloque a mão no peito e respire.
- Lembre-se que você importa. Reserve um tempo para você. Aproveite para dar uma descansada enquanto os seus filhos assistem televisão.
- Por último, faça um horário de trabalho com horário para terminar e, ao finalizar, repita a si mesmo: fiz o que consegui e está tudo bem. Tome um banho quente para seu corpo encerrar a carga mental e aproveite um pouco a vida.

Sua mente vai ficar bem e você também. Acredite!



Amar a si e ao outro modifica as estruturas do seu cérebro, desenvolve a empatia e produz ocitocina , o hormônio “do amor” que produzimos quando amamentamos e na hora do parto.

Que a gente possa encontrar esse amor pelo outro nesse momento, para curar as ansiedades, tensões e tristezas. E que ao resgatar essa sensação de troca amorosa, possamos evoluir e servir ao mundo com o que temos de melhor. É esse o momento de servir com o que você tem. Esquece os rótulos, o cargo, onde você mora ou quantos anos tem. Uma ação de amor sua pode produzir saúde e bem estar no outro.

O amor sempre está disponível, assim como a dor, você pode buscar ele dentro de você.

“ O amor produz saúde ”, pesquisa neurocientífica da universidade de medicina da Alemanha.