

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE QUARENTENA?

1

Evite excessos de informações

Nesse período, somos bombardeados a todo instante com as informações do número de mortos e infectados pelo vírus gerando ansiedade que aumenta ainda mais com as informações em demasia e com as Fake News.

2

Crie uma rotina

Comece estabelecendo um horário para acordar (lembrando que pode até dormir um pouquinho a mais). Depois tome um bom café da manhã, com roupas leves e confortáveis desenvolvendo um espaço agradável para realizar o trabalho ou as atividades de casa.

3

Faça exercício físico em casa

Inicie com alongamentos, meditações ou yoga, podendo, também, realizar alguma atividade aeróbica, como dança.

4

Se for preciso, faça terapia online

Muitas pessoas estão apresentando níveis de ansiedade muito altos, sentem a necessidade de uma terapia, sendo essa a melhor hora para começar a se cuidar. Caso você já faça terapia, não deixe de realizar as sessões por conta do isolamento. Converse com o seu psicólogo(a) sobre a possibilidade da prática ser realizada online, pois isso é bom tanto para o profissional, quanto para o indivíduo que continuará saudável.

No IFPB, você pode contar com a rede de apoio "há braços", uma iniciativa dos psicólogos da rede e da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis. Para ter acesso ao serviço, é necessário ser estudante regularmente matriculado em quaisquer dos campi do IFPB e preencher adequadamente o formulário de solicitação de atendimento disponível no endereço

<https://forms.gle/wKvt2D8kprek9PJn9>. Os atendimentos serão agendados apenas às segundas-feiras (das 09:00 às 17:00), mediante preenchimento do referido formulário, que estará acessível apenas neste dia durante a semana. Após a solicitação, o aluno será contatado pelo psicólogo responsável pelo atendimento, que irá combinar com o aluno o dia e o horário para atendimento naquela mesma semana.

A previsão de atendimentos por semana é de 28, em termos quantitativos. Caso o número de interessados ultrapasse o volume de atendimentos ofertados naquela semana, será necessário aguardar um novo agendamento. As vagas serão preenchidas obedecendo a ordem de envio do formulário e os alunos serão avisados por e-mail sobre o atendimento ou a necessidade de agendamento na semana seguinte. Ressalta-se que a delimitação do total de atendimentos semanais se faz necessária devido ao número reduzido de profissionais da área em relação ao total de campi da instituição, o que impossibilita um atendimento de qualidade a um número maior de estudantes. Em caso de dúvidas, contate a rede pelo instagram @habracopsi ou a PRAE.

Lembre-se que a terapia é uma grande aliada em diversos momentos de nossas vidas e, agora, não poderia ser diferente. Um profissional especializado pode ser essencial para te ajudar a lidar com o medo e pânico excessivos, portanto, não tenha medo em procurar um psicólogo ao menor sinal de problemas.

5

Utilize a tecnologia para se aproximar das pessoas

Por mais que o isolamento social seja muito frustrante, não podemos negar que vivemos em uma era em que a tecnologia é capaz de nos auxiliar a superar este momento. Durante este difícil período, aproveite para estreitar laços com seus familiares que estejam longe, com seus pais, irmãos, amigos; ligue para os seus avós e tios que estão sozinhos em casa; crie um grupo de WhatsApp com todos os seus primos.

A pandemia do coronavírus tem a capacidade de aflorar sentimentos de abandono e rejeição, portanto, é importante cultivar as amizades e se manter, de alguma forma, conectado às pessoas que você ama, além de entreter-se e passar o tempo.

6

Use este período para se dedicar a atividades que gosta

Você já reclamou de não ter tempo para fazer algo que gosta? Agora é o momento de investir naquele hobby de ler, meditar, pintar, escrever ou aprender a cozinhar. Este momento de confinamento é uma boa hora para esquecer os pretextos e começar a dar atenção para atividades que você deixa de lado no dia a dia. Agora, que você tem tempo, desligue um pouco o celular e a televisão e dê atenção para si, realizando tudo aquilo que gosta de fazer. Nesse período de quarentena, a dica é fazer pelo menos uma meditação por dia, você pode iniciar o seu dia com pequenas meditações para ficar mais tranquilo.

7

Fortaleça o cuidado consigo mesmo e com os outros

Por que o cuidado com o outro e a empatia é tão importante em meio à pandemia?

A pandemia do COVID-19 chegou para nos lembrar não apenas da nossa fragilidade e pequenez, mas de que se não colocarmos o outro em primeiro lugar nessas horas, todos sairemos perdendo. Pois, só há um caminho para superarmos tudo o que está acontecendo: lutando juntos e pensando nos outros, além de em nós mesmos. Tenha a certeza de que você não está sozinho.

Por mais que o isolamento social afete a saúde mental e faça as pessoas se sentirem sozinhas, abandonadas e até rejeitadas, é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado pelo qual todos nós precisamos passar juntos.

Durante a pandemia do coronavírus, procure cultivar pensamentos positivos, isso porque, os pensamentos podem ser uma das grandes causas da sua ansiedade. Acorde, faça um alongamento, foque na sua respiração e agradeça. Ao longo do dia, não se deixe apegar por pensamentos ruins e nem fique ruminando o medo.

Procure conversar com familiares e amigos para desabafar e expor como se sente.

Você não está sozinho, estamos todos juntos.

Pensamento Positivo e Sigamos em frente!