

SAÚDE MENTAL E COVID-19

O coronavírus tem impactado nas nossas atividades diárias, responsabilidades e na nossa habilidade de se encontrar e aproveitar o tempo com amigos e pessoas que amamos. Essas coisas têm potencial para impactar na nossa saúde mental e física, minimamente ou em grande escala. Abaixo temos exemplos de como a atual situação com o coronavírus pode impactar nossa saúde mental e o que podemos fazer para ajudar a nossa mente.

O QUE ESPERAR?



Medo e Ansiedade

Você pode se sentir ansioso ou preocupado com a possibilidade de você ou sua família ser infectada pelo COVID-19. Também é normal ficar preocupado com as finanças, com o trabalho e com a possibilidade de ficar sem ter o que comer. Algumas pessoas podem ter dificuldades para dormir ou focar nas responsabilidades diárias, como por exemplo fazer atividades das aulas online.



Tristeza e Solidão

Você pode se sentir triste por não poder ver sua família, amigos, ou outras pessoas que fazem parte da sua vida. Não ser capaz de participar de atividades significativas interrompe sua rotina e pode resultar em sentimento de tristeza ou falta de humor. Longos períodos dentro de casa pode causar um sentimento de solidão, o que leva algumas pessoas a pensarem que elas não têm ninguém com quem conversar.



Raiva, frustração ou irritabilidade

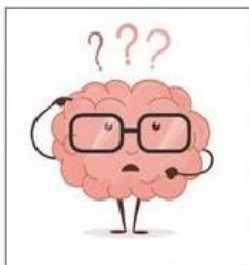
Se sentir isolado ou a carência de participar em alguma atividade que você gosta pode ser frustrante. Você pode também experimentar raiva e ressentimento com o COVID-19 ou com as pessoas que determinaram a quarentena ou ordem de isolamento nas comunidades/ locais.



Tédio ou inquietação

Ficar muito tempo isolado ou afastado dos amigos e das atividades diárias podem aumentar o tédio. Seu corpo e sua mente sentem inquietação, você não consegue ficar parado ou sua mente fica cheia de pensamentos sobre a situação atual e outros “problemas” da sua vida. Você pode encontrar dificuldade até nas atividades que gostava de fazer, como assistir vídeos no YouTube, ou ouvir música, e ler.

O QUE PODEMOS FAZER?



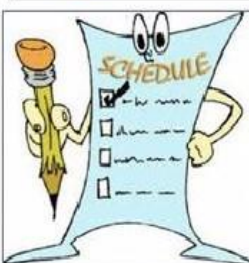
Foque no que você pode controlar

Você não pode controlar o COVID-19 ou o que acontecerá no futuro. Você também não pode magicamente controlar seus sentimentos, tipo o medo e a ansiedade sobre o COVID-19. Mas você pode controlar o que você faz. Além de algumas estratégias compartilhadas abaixo, você também deve promover distanciamento social e cuidar da sua higiene (lave suas mãos, não toque no seu rosto) e saúde (durma, coma e se exercite).



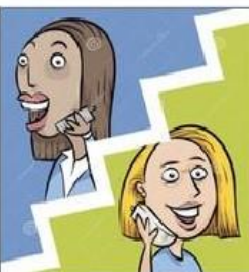
Limite o acesso à informação

É de extrema importância obter informações corretas sobre a saúde pública a respeito do COVID-19, mas a exposição excessiva aos meios de comunicação pela procura a respeito do vírus pode aumentar o sentimento de medo e ansiedade. Balanceie o tempo gasto com notícias e mídias sociais com outras atividades não relacionadas com a quarentena ou isolamento, assim como leitura, escutar música, ou conversar com amigos podem ajudar.



Criar e seguir uma agenda e rotinas

Manter uma rotina pode ajudar no senso de ordem e objetivo nas nossas vidas, apesar do desconhecimento do isolamento e quarentena. Tente incluir atividades regulares, como acordar no mesmo horário, tomar banho, acessar as aulas online, almoçar etc. Siga o calendário escolar como se você estivesse na escola.



Fique virtualmente conectado com outros

Sua interação cara-a-cara pode estar limitada, mas usar seu telefone para ligações, mensagens, chamadas de vídeos e para acessar as redes sociais para suporte é uma ideia legal de estar conectado. Se você está se sentindo triste ou ansioso, use essas conversas como oportunidade de discutir sua experiência e sentimentos. Conecte com sua família, amigos e/ ou sua escola para suporte.



Participe de atividades que você goste

Apesar de você não poder sair e gastar tempo com amigos e familiares, como você fazia, você pode ser criativo em como aproveitar as atividades dentro de casa. Algumas atividades que você pode fazer dentro de casa: cozinhar, escutar música, alguma atividade artística, assistir seu programa ou esporte favorito, praticar exercícios como flexão, abdominal, ou corrida parada, ler, jogar vídeo game ou jogo de tabuleiro, quebra-cabeça, escutar um podcast, baixar no telefone um aplicativo para relaxar, e ligar para amigos e familiares.

Contato de Emergência:

Linha de emergência local: 911

Time de Emergência de Boston: 1-800-981-4357

Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio: 1-800-273-8255

Para Jovens: mande a mensagem "teen2teen" para 839853

* *Recursos coletados da APA, NASP, and Harris (2019)