

Lembre-se de cuidar não só da saúde física, mas da psicológica também

Em meio à pandemia do novo coronavírus (COVID-19), boa parte da preocupação mundial está voltada para nossa saúde física. Cuidados com a higienização, evitar aglomerações, não compartilhar objetos pessoais, são motivos de maior atenção para o atual momento. Mas como fica a saúde mental em tempos de isolamento social? Como lidar com o bombardeio de informações sobre esse tema?

A “overdose” de conteúdo pode gerar ansiedade e estresse em muitas pessoas, que ainda têm que saber lidar com as Fake News. Confira algumas dicas sobre como proteger sua saúde psicológica em tempos de pandemia do novo coronavírus.

COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Lembre-se que estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade

por: Instituto Vita Alere

1 CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e aumenta preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e se possível, compartilhe histórias positivas.

2 CUIDE DO SEU CORPO

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas fazem diferença na saúde física e mental.

3 FAÇA COISAS QUE GOSTA

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.

4 PRATIQUE A RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.

5 APROVEITE PARA COLOCAR AS COISAS EM ORDEM

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa postal, das plantas da casa. Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.

6 TENHA ESTABELECIDO UMA ROTINA

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.

7 SE CONECTE COM PESSOAS

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!

8 NÃO PARE SEU TRATAMENTO

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.

9 PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo ou familiar e não esqueça do CVV (188)



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSSESSÃO DO SUJEITO
www.vitaalere.com.br

Fonte: FUNCEF, em 27.03.2020