DESCONFORTO EMOCIONAL EM PERÍODOS DE ISOLAMENTO





Como seres humanos, nos reconhecemos como pessoa e nos organizamos em sociedade por meio da interação social. Portanto, durante períodos de isolamento, o mal estar psicológico pode se instalar, fragilizando nossa capacidade de adaptação e reação ao estresse do confinamento, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental para enfrentamento de situações adversas.

Esse breve material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos da nova rotina que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo corona vírus.



PensamentosVitimistas

Estar isolado não é uma **punição** e sim uma **preservação e contribuição para o bem comum.**

Permanecer em casa por alguns dias é necessário, mas não é uma condição definitiva.

Em breve, tudo voltará ao normal.



Lembre-se: Você tem condições de ressignificar o momento atual e dar a sua contribuição.

Solidão como percepção de Abandono

A **solitude** é um estado desejável de privacidade que permite a reflexão e a subjetivação pessoal, mas a **solidão** pode produzir tristeza em excesso e **potencializar traços depressivos** inerentes a cada pessoa.

Utilize toda tecnologia disponível para manter-se **conectado com a vida** e **com pessoas** que você estima.

Una-se aos seus familiares e amigos, promovendo boas conversas por meio de **videochamadas, telefonemas** ou **mensagens.**



Lembre-se: Você tem condições de se fazer presente ainda que fisicamente longe ou apartado de seu grupo social.

EVITE

Pessimismo como padrão de pensamento

Quando estamos amargurados, nosso **mundo interior** fica **embrutecido** e nossas reações e comportamentos podem se revelar de **forma destrutiva**, ferindo aqueles que estão à nossa volta e nos **impedindo de enxergar soluções.**



Lembre-se: Você tem condições de pensar diferente a fim de aliviar as dores produzidas pelo momento atual. **Permita-se.**

Não fazer nada

Se o ócio não for criativo, pode conduzir a um **estado de letargia existencial.**

Encontre nas **atividades manuais** e nas **atividades físicas** que possam ser executadas em casa um meio para **aliviar desconfortos** e para **preencher o tempo.**



Lembre-se: Você pode mater-se ativo e produtivo, mesmo estando em casa. Mova-se e alivie a tensão do isolamento.



Para muitas pessoas, trabalhar em regime de *home office*, pode ser uma experiência nova e eventualmente não prazerosa.

Essa nova realidade, ainda que temporária, pode desorganizar a rotina diária e produzir algum tipo de insegurança ou angústia.

Organize seu tempo, incluindo períodos voltados a sua atividade profissional. Respeite intervalos como o almoço, pausas para o café e término de expediente.

Não abra mão do tempo livre! Leia, interaja com outras pessoas e descanse!

Lembre-se: Gerencie sua agenda, considerando o momento atual sem perder de vista seus propósitos mais elevados.

Viver numa perspectiva meramente Individualista

Possivelmente **dividimos nosso espaço** de confinamento com outras pessoas no núcleo familiar.

Sua **individualidade é importante**, mas a **dimensão coletiva** não pode ser ignorada.

É importante que todos tomem consciência das dificuldades atuais, exercitando **empatia**, firmando **acordos e regras de convívio**, e buscando um **elevado espírito de colaboração** e **apoio mútuo**, a fim de tornar a **vida agradável** durante esse período.



Lembre-se: Você tem condições dividir espaços, aceitar rotinas e propor acordo visando a coletividade e a unidade.

Observar uma única perspectiva

Crianças, Idosos e portadores de deficiências, pacientes com baixa imunidade e doenças crônicas devem ser ouvidos e priorizados, pois tem perspectivas e necessidades peculiares.

Conversar, escutar, compreender e estabelecer rotina solidiária inclusiva é importante para que as limitações impostas pela pandemia possam ser assimiladas e seguidas.

Adapte as restrições diminindo a sensação de perda e impedimento.



Lembre-se: Você tem condições de explicitar os motivos das limitações e alterações de rotina, minimizando sentimentos negativos em relação ao novo contexto.

CORONAVÍRUS (COVID-19)

O que você precisa saber e fazer.

Como o coronavírus (COVID-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos (principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



pirro



Tosse



Catarro

Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados

de computador etc.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar







SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Como se proteger?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e figue em casa até melhorar.



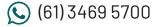
Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

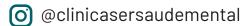


NÃO DESANIME!

Enfrentaremos esse tempo com consciência, inteligência e empatia.

Clínica Ser SHIN CA 09, Nº 19 | Lago Norte. Brasília – DF





www.sersaudemental.com.br

Créditos de conteúdo: Marcos Wagner - Psicanalista Karoline Paiva - Psicóloga