



Quarentena, ansiedade e dificuldade de concentração: o que fazer?

É comum ouvirmos falar sobre as consequências do isolamento social. A situação atual de quarentena e a insegurança em relação ao futuro vem aumentando os índices de casos de ansiedade e depressão no mundo. Tudo isso se deve ao fato de as pessoas estarem preocupadas com fatores como condição financeira, emprego, moradia, saúde e perigo de contágio, educação dos filhos, dentre outros.

O que nós podemos fazer é buscar amenizar os sintomas de ansiedade e tentar viver de maneira saudável, refletindo sobre os aprendizados que podemos ter com essa triste realidade.



Ansiedade, o que é? Como reconhecê-la?

Definida, de maneira geral, como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto físico e que, geralmente, possui relação com o medo.

Alguns sintomas e consequências da ansiedade



Dificuldade de concentração



Insônia: a dificuldade de adormecer, de continuar dormindo ou acordar antes do horário necessário



Alterações do apetite, fome intensificada ou menor capacidade de se alimentar



Irritabilidade: sentimento de estar prestes a ter um “ataque nos nervos”



Ver perigo em tudo, estado de alerta constante



Tensão muscular



Pensamentos obsessivos que não param



Problemas digestivos e outros sintomas físicos

Como lidar com a ansiedade?



1. Estabeleça uma rotina. A rotina e a organização do dia trazem segurança e tranquilidade de que todas as tarefas serão cumpridas, portanto, organizar o dia com antecedência é primordial;



2. Mantenha uma alimentação saudável;



3. Controle pensamentos negativos e de preocupação com situações que estão fora do seu controle;



4. Reconheça os momentos nos quais a emoção se altera e buscar a regulação emocional;



5. Faça exercícios físicos diários, isso ajuda na produção dos neurotransmissores serotonina e endorfina, que promovem a sensação de bem-estar e ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade;



6. Faça meditação, obtendo maior reconhecimento dos estados internos, sensações corporais, emoções e impulsos, buscando manter o foco do pensamento no aqui e agora, tendo em vista que a ansiedade é caracterizada pela preocupação de eventos futuros;



7. Não faça uso de álcool, tabaco e outras substâncias estimulantes, como café;



8. Não cobre a si mesmo além do necessário;



9. Relaxe antes e dormir.

Reconhecendo e lidando com as emoções

Perceber as mudanças de humor que podem ocorrer e o que te ajuda nos momentos que você não se sente bem é importante para que possa buscar ajuda.

Não há muito controle a respeito do que nos deixa emocionados, mas podemos mudar nosso comportamento de emoção, atingindo nossos objetivos sem prejudicar a nós mesmos e as outras pessoas.

Reconhecendo as emoções



1. **Ansiiedade:** tensão muscular, suor excessivo, dificuldade para dormir, dificuldade de atenção e concentração, tremores, nervosismo, irritabilidade, batimentos cardíacos acelerados, preocupação com coisas que podem acontecer ou pensamentos de que algo terrível possa acontecer, dentre outras características.



2. **Angústia:** uma forte sensação de incômodo emocional, caracterizada por “abafamento”, preocupação, e pode estar relacionada a uma mágoa que ocorreu no passado ou no presente.



3. **Tristeza:** humor irritado, falta de paciência, cansaço ou perda de energia, falta de motivação para atividades diárias, dificuldades em tomar decisões, pensamento mais lento do que o normal, pensamentos negativos.



4. **Medo:** tensão muscular, estado de alerta causando desgaste emocional e físico, preocupação intensa com situações de perigo, de dificuldades financeiras, de saúde, familiares etc.



5. **Raiva:** nervosismo, tensão muscular e psíquica, sentimento de que algo o(a) está impedindo de realizar ações ou prejudicando você e/ou outras pessoas.



6. **Pânico:** é uma resposta do cérebro perante um evento que nos coloca numa situação de “luta” ou “fuga”. É um período de medo ou desconforto intensos, no qual surgem vários sintomas, dentre eles: aumento da frequência cardíaca ou palpitações, suor excessivo, tremores, falta de ar, aperto ou desconforto no peito, náuseas, tonturas, sensação de dormência ou formigamento, calafrios ou ondas de calor.

“As emoções não são um luxo... Elas desempenham um papel na comunicação de significados, e também podem funcionar como guias cognitivos”.



Vantagens em reconhecer as emoções



1. **Maior controle emocional:** Trata-se da capacidade de entender as emoções, administrá-las e controlá-las para reconduzi-las ao nosso favor. Isso nos ajudará a criar a realidade desejada e evitar situações de estresse emocional;



2. **Maior autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo torna a pessoa capaz de respeitar os próprios limites. O autoconhecimento implica em um maior controle das emoções, o que faz a pessoa lidar com sentimentos negativos, sem que eles a dominem;



3. **Caminho para a motivação:** É possível criar oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis. A criatividade pode ser uma boa ferramenta para a motivação;



4. **Maior e melhor capacidade de empatia:** É possível tornar-se mais sensível em relação a maneira como os outros estão se sentindo. Todos estão passando por um momento de mudança, alguns podem lidar melhor do que outros, mas nenhuma dor é mais aceitável do que a outra. É preciso, mais do que nunca, ser capaz de se colocar no lugar do próximo;



5. **Maior habilidade social:** Manter contato com as pessoas que lhe importam, seja pela internet, mensagem de celular ou ligação telefônica. Caso compartilhe a casa com familiares ou animais de estimação, aproveite para passar um tempo agradável próximo das pessoas que estão perto de você;



6. **Melhor auto regulação:** Capacidade de selecionar as ações que levam a resultados favoráveis e evitar ações que levam a desfechos desfavoráveis;



7. **Melhor tomada de decisão:** Entender as emoções e como elas interferem nos pensamentos auxilia em uma melhor tomada de decisão.



Dicas para a saúde mental e uma boa qualidade de vida:

1. Converse com amigos, não se desconecte das pessoas;
2. Escute música;
3. Leia um livro;
4. Assista à filmes ou séries;
5. Não se cobre para ser produtivo 100% do tempo de isolamento, está tudo bem não fazer nada em alguns momentos;
6. Use o tempo para retomar ou desenvolver novos hobbies saudáveis que lhe façam se sentir bem;
7. Busque cursos gratuitos na internet;
8. Mantenha a rotina e as tarefas regulares sempre que possível, e crie novas em um ambiente diferente, por exemplo, atividades diárias, limpeza, canto, pintura e outras;
9. Caso tenha crianças em casa, busque atividades lúdicas e pedagógicas, como desenhos, colagem, argila, pintura a dedo, você descobrirá que isso pode ser relaxante;
10. Aproveite o tempo para se sentir bem consigo mesmo(a), este é um bom momento para olhar para si;
11. Mantenha o autocuidado;
12. Tome sol no quintal, na varanda ou na janela. O sol é a principal fonte de vitamina D para o nosso corpo. Quinze minutos diários de banho de sol podem ajudar a aumentar a imunidade, diminuir o risco de depressão e melhorar a qualidade do sono;
13. Não foque apenas nas notícias sobre o COVID-19, busque também outros temas de seu interesse;
14. Alimente-se bem, algumas vitaminas são necessárias para a formação de neurotransmissores que estimulam o humor, enquanto outras fornecem energia para células cerebrais ou as protegem de danos;
15. Organize o espaço e o tempo para trabalho e estudo em casa durante o período de quarentena;
16. Saiba reconhecer suas limitações e peça ajuda;
17. Caso não consiga lidar com as questões emocionais, busque a ajuda de um psicólogo, neste período de quarentena, muitos profissionais estão oferecendo atendimento on-line.



Veja a seguir, algumas dicas para a organização do estudo e do trabalho em casa.

Dicas para o estudo on-line

- 1. Organização do tempo:** assim como no trabalho, os estudos requerem organização de espaço e tempo. O respeito aos horários, o estabelecimento de agendas e metas diárias a serem cumpridas auxilia nessa organização;
- 2. Organização das atividades:** crie listas, faça uma divisão das tarefas grandes em pequenas partes e estabeleça prazos para as suas tarefas;
- 3. Disciplina:** faça um planejamento de estudos, estabeleça prazos, cumpra os horários, mantenha o foco;
- 4. Atividade física:** crie uma rotina de atividades diária, com a finalidade de manter corpo e mente em movimento. Busque praticar atividades físicas mesmo em casa, evitando o sedentarismo;
- 5. Concentração:** um fator importante para o estudo é a concentração. Para algumas pessoas isso é mais fácil, para outras nem tanto. Algumas ações podem ajudar a aumentar a concentração:

Descansar, o repouso torna o cérebro mais saudável. A retenção das informações e a formação de novas memórias dependem do sono.

Meditar, conhecer a sua mente e perceber com clareza o que o cerca.

Caminhar, é um bom exercício para concentração, estudos científicos comprovam a relação existente entre atividade física e capacidade de concentração. O exercício contribui para a integridade cerebrovascular, o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, contribuindo para o aumento da capacidade funcional.

Treinar a atenção, assim como todas as capacidades cognitivas, a atenção pode ser treinada, basta disciplina e determinação.

Encontrar ambientes com menos distrações, ao sentar para estudar, procure estar virado para uma parede sem estímulos visuais, busque um local sem barulhos ou ruídos. Se necessário, faça uso de tampões ou fones de ouvido.

Desconecte-se de outras atividades, desligue celular, televisão e outras fontes que possam tirar a sua atenção dos estudos.





Dicas para o home office

1. Organização do espaço: estabeleça um local de trabalho tranquilo, bem iluminado, arejado. Esse espaço deve, dentro do possível, estar fora daqueles utilizados para as atividades diárias, como mesa de refeição e cama. Lembre-se: é uma situação momentânea, vale a pena investir tempo na organização de um pequeno espaço que mostre a diferença entre o que é casa e o que é trabalho;
2. Organização do tempo: crie cronogramas e distribuições de tarefas dentro de prazos possíveis. O uso de quadros, agendas e tabelas auxiliam nesta organização;
3. Limites bem estabelecidos: mantenha os limites para as atividades de casa e as atividades profissionais bem definidos. Não se atrase para iniciar o trabalho e não ultrapasse o horário de término dessas atividades. Esse limite é muito tênue e a mistura não será saudável.

O mais importante é não focar nos problemas, e sim no aprendizado e na mudança.

Bons estudos!

Bibliografia

BECK, J. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DAMÁSIO, A. R. O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano. 12ª ed. Lisboa: Publicações Europa-América, 1995. (coleção Fórum da Ciência, 29)

GREENBERGER, et al. A Mente Vencendo o Humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed, 1999.