

SETOR DE PSICOLOGIA

Como manter nossa saúde emocional em tempos de pandemia

Manter a saúde mental e emocional é um processo diário e que pode ser alcançado através de atitudes simples e que estão ao alcance de todos.

Para ter uma vida melhor é preciso estar com a saúde em dia. E ao falar de saúde não se deve pensar apenas numa abrangência física. O organismo humano é um todo composto por aspectos fisiológicos, mentais, emocionais e espirituais, portanto, para estar com uma boa saúde é preciso considerar esses quatro aspectos. De acordo com Wilfredo Rodriguez, a saúde mental “*consiste numa relação equilibrada entre as emoções (sentimentos), atitudes (pensamentos) e ações (comportamentos)*”. Sendo assim, deduzimos que a mente e a emoção andam bem próximas. Todos nós estamos passivos a ter comprometimentos mentais, assim como podemos adotar comportamentos preventivos para nos manter saudáveis, tanto no aspecto mental como emocional. Saúde emocional não é a mesma coisa que saúde mental, mas ambas estão relacionadas, afinal, uma pessoa mentalmente doente não pode estar emocionalmente saudável. Na verdade, muitas vezes são os problemas de ordem emocional que causam as complicações mentais. Por isso é muito importante cuidar tanto de uma como de outra. Veja como a OMS (Organização Mundial de Saúde) define saúde emocional: “*Saúde emocional é um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade*”. Algumas pessoas se encontram em estágios onde é indispensável a interferência de um profissional, mas quando não é este o caso, pode-se evitar que muitos problemas surjam no decorrer da vida. E não são atitudes difíceis. Na verdade, todos nós podemos adotá-las no dia a dia.

Melhore o pensamento

O pensamento atua como um ponto de partida. Pensamos, sentimos e depois exteriorizamos. Nossas emoções vêm do pensamento. Se alimentarmos hábitos negativos, ou melhor, pensamentos negativos, eles irão com o tempo se tornar uma realidade, seja através de palavras ou de ações. Se você quer ter saúde mental e emocional evite o negativismo.

Seja otimista

Adote pensamentos de esperança e otimismo, mesmo quando a situação não for favorável. Lembrando que este é um processo diário e que deve ser mantido em todos os segmentos, seja no lar, no trabalho ou em sociedade. Da mesma forma que acostumamos e ficamos viciados com o negativo, acontece com o positivo, basta praticar.

Ofereça coisas boas a você

É preciso ter satisfação na vida. Ela é uma emoção que faz com que a pessoa sinta bem-estar, amor por si e pelos outros. Ter um hobby, escutar uma música de qualidade, conversar com os amigos e familiares, assistir um filme ou uma série, ler um bom livro, praticar algo voltado a espiritualidade, são hábitos que geram satisfação e vontade de desfrutar da vida. Faça o que lhe faz bem. Isso nos alimenta psiquicamente.

Tenha sonhos e objetivos

Os sonhos alimentam nossa alma, nos faz ter vontade de viver e predisposição para a felicidade. Pense no que você quer conquistar, anote suas metas, estabeleça prazos. Ocupe-se com os seus sonhos e corra atrás deles.

Não Pare

Exercícios físicos regulares ajudam a qualificar seu bem estar. Do ponto de vista bioquímico, o exercício favorece a liberação de endorfina, hormônio que dá a sensação de bem-estar e relaxamento, e de neurotransmissores, como a serotonina e a norepinefrina, antidepressivos naturais. Do ponto de vista fisiológico, o esporte ajuda na frequência cardíaca e na regulação do cortisol, hormônio do estresse. O importante é não ficar parado.

Experimente outros hábitos

Quebrar a rotina pode ajudar a nos concentrarmos em eventos novos e evitar o tédio. Mudar o caminho que fazemos todos os dias, começar um novo curso, aprender um novo idioma pode ser algo bem estimulante.

Oferte-se 5 MINUTOS diários

Não importa o quanto você esteja atarefado, reserve 5 minutos todos os dias para recordar os momentos felizes; se preferir, anote num caderno as coisas boas que acontecem, e de vez em quando releia, ver fotos antigas também pode ajudar. O efeito terapêutico é excelente.

Diminua as expectativas

Criar expectativas demais aumentam muito suas chances de frustração. Uma dosagem equilibrada quanto a expectativa é bastante salutar até para servir de estímulo. No entanto, quando a nutrimos excessivamente, não desenvolvemos tolerância a frustração, e isso conseqüentemente nos leva a um abismo emocional. Fazer tudo para estar alegre o tempo todo pode ser uma grande fonte de insatisfação. Experimentar algumas emoções desagradáveis (e descobrir que você consegue suportá-las) pode ser mentalmente saudável, além de um eficaz aprendizado.

Seja Grato!

A gratidão precisa ser um hábito. Sem vínculo a qualquer religião, reconheça o que tem ou teve. Agradeça todos os dias por pelo menos três coisas em sua vida. Essa simples atitude amplia nossa capacidade de desfrutar daquilo que já possuímos e dilata nosso horizonte de percepções voltado a prática do agradecimento.

E lembre-se: diante de uma inadequação em administrar as vicissitudes vivenciais, procure ajuda profissional. Esse gesto fará toda a diferença em sua vida.

Fonte: Por Lidiane Franqui (com alterações) em <https://www.familia.com.br/como-manter-a-saude-mental-e-emocional/>