

Medo, ansiedade e pandemia

A [ansiedade](#) pode ter vários sintomas: nervosismo, agitação, estado de alerta; pensamento fixo; estar ligado o tempo todo nas notícias sobre a pandemia; dificuldade para realizar tarefas simples.

A dificuldade de dormir e aqueles que não conseguem controlar a preocupação e passam o tempo todo perguntado a todos como eles estão e preocupados em alertar o tempo todo sobre formas de contágio.

Dicas para essa situação

- Identifique os pensamentos negativos como: “pensar constantemente na doença, pois eles podem te levar a acreditar que você tem os sintomas do corona vírus.
- É importante reconhecer, classificar e aceitar as emoções e tentar falar sobre elas com as pessoas próximas, eles pode te ajudar a entender o que é exagero e o que é necessário.”
- Não acredite em tudo o que você lê, busque fontes confiáveis para que você se instrua corretamente. Evite mensagens sem autor identificado.
- Informe as pessoas próximas de forma a instruir e acalmar e não tente minimizar a situação para idosos ou crianças, fale a verdade de acordo o com o nível de compreensão de cada um.
- Você não precisa estar o tempo todo recebendo notícias e se informando, o excesso de informação pode te levar a uma crise de ansiedade.
- Antes de compartilhar uma informação procure ter certeza de que a fonte é confiável.
- Procure usar o tempo de home office para fazer coisas que tem vontade, mas normalmente não tem tempo. Procure ter um tempo de lazer dedicado a família, faça refeições em família e tente estar desconectado.
- Tente não projetar o futuro e se concentre no presente.

Por fim, procure **agradecer por pelo menos 10 coisas boas que você tem**. E tenha pensamentos positivos, desta forma você conseguirá passar por tudo isso de uma forma tranquila.

Texto: Chris Valle e Patrícia Lenine, coordenadoras de Telepsicologia na Conexa Saúde.

Como vocês estão lidando com esse momento de pandemia? Deixe seus comentários!

Para ter acesso a mais conteúdos como esse, siga a gente no [Instagram](#).