

Cansaço mental: o que é e como combatê-lo

A sociedade em que vivemos hoje mantém um ritmo acelerado de produção e interatividade e, desde o ano passado, passamos por um grande momento de tensão e reinvenção diante do [Covid-19](#).

Por conta dessas questões, somado à assuntos pessoais, acabamos descuidando um pouco de nosso corpo e alimentando um certo estresse que, em muitos casos, se desenvolve para um cansaço mental.

Tal exaustão acontece quando nosso cérebro chega ao limite desencadeando fadiga e esgotamento emocional, levando em consideração também a ansiedade que se tornou presente na maioria das pessoas.

Em algumas situações de cansaço mental estritamente relacionadas ao sobrecarregamento da vida profissional, pode-se chegar à Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico causado por uma grande tensão emocional.

Como reconhecer o cansaço mental?

O **cansaço mental** acontece através de um desregulamento no sistema nervoso que diminui a liberação de cortisol, causando o estresse, atrapalhando o funcionamento do cérebro e ocasionando problemas de memória e concentração.

Através disso, surgem problemas emocionais e físicos que interferem a funcionalidade do nosso organismo e acaba causando mais nervosismo, refletindo na gente, em nossas relações e em projetos profissionais e pessoais. É a partir daí que o nosso corpo começa a apresentar sintomas mais fortes de que algo não está bem.

Os principais sintomas que uma pessoa que está passando por um alto nível de estresse pode apresentar são:

- Enxaqueca
- Insônia ou distúrbios do sono
- Letargia
- Alterações abruptas de humor
- Dores no corpo
- Muita fadiga e predisposição à procrastinação
- Perda do apetite e da libido

Dependendo da situação, é possível também que a pessoa desenvolva um forte sentimento de angústia, dificultando a realização de tarefas rotineiras e desencadeando a depressão.

Por isso, não devemos relaxar com a nosso bem estar. O modo de vida que estamos levando, por vezes, nos abstrai de cuidados simples que podem ser realizados diariamente. É preciso estar atento e forte.

4 dicas para combater o cansaço mental

1. Faça exercícios físicos, afinal através deles nosso corpo libera endorfina e serotonina, hormônios que dão sensação de prazer e conforto.
2. Pratique uma respiração consciente, pois ao prestar atenção no fluxo da sua respiração você exercitará o foco e o sentimento de estar presente, diminuindo a ansiedade.
3. Procure manter uma alimentação saudável que irá ajudar a fortalecer seu sistema imunológico, prevenindo doenças e auxiliando o seu nível de concentração.
4. Crie uma rotina, assim é possível organizar suas tarefas, criar momentos para relaxamento e não se cobrar tanto. Lembre-se: tudo é processo.

No geral, por mais que seu trabalho exija muito de você, tente criar um equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal a fim de evitar prejuízos físicos e mentais, afinal sua estabilidade afetará diretamente essas questões.

Além disso, você pode procurar acompanhamento psicológico com um profissional que te ajudará a entender melhor seus sentimentos e trabalhar melhor com eles. É aí que entra a telepsicologia e sua contribuição no combate ao cansaço mental.

Afinal, a psicoterapia é um processo de autoanálise e autoconhecimento que ajuda diversas pessoas a reconhecerem suas características, seus traumas e seus sentimentos, pois trabalhando essas questões elas podem alcançar suas melhores versões.

E o melhor é que esse acompanhamento pode ser realizado através da telepsicologia que disponibiliza a democratização da assistência à psicologia, visto que é possível realizar sua consulta de casa, facilitando o agendamento.

Para saber mais sobre a telepsicologia fale com a [Conexa Saúde](#).

Gostou do conteúdo? Continue nos acompanhando pelo [Instagram](#) e [Facebook](#). E não esqueça de se cuidar!