

PREVENÇÃO A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



Orientações

Siga-nos



Ana Lúcia da Costa Silva
Psicóloga | CRP:04/46175
(32) 99160-1712



TIPOS DE AUTOCUIDADO

Ana Lúcia da Costa Silva
Psicóloga | CRP:04/46175
(32) 99160-1712



FÍSICO
Dormir,
Descansar,
Atividade
Física,
Alimentação
Saudável.



EMOCIONAL
Manejo do
estresse,
Autoperdão,
Autocompaixão,
Coragem,
Positividade.



SOCIAL
Pedir ajuda,
Dar e receber,
Ser ouvido,
Relações
saudáveis.



ESPIRITUAL
Meditação,
Conexão com
a natureza,
Silêncio,
Oração,
Estudo.

Ansioso? Tente contar suas respirações

Se você está preocupado com o Coronavírus, não está sozinho. Você provavelmente já ouviu falar que a respiração pode ajudar a reduzir a ansiedade

Então, ao invés de apenas dizer para você "respirar mais", vamos ser mais específicos. Contar a respiração é uma técnica de respiração bastante simples. Você pode fazer isso em qualquer lugar, a qualquer hora.

Tente respirar ao ler o seguinte:

Inspire e conte para si mesmo "1"

Expire e diga para si mesmo: "2"

Inspire ... "3" Expire ... "4" Inspire ... "5"

Expire ... "6" Inspire. .. "7" Expire ... "8"

Inspire ... "9" Expire ... "10"

É isso aí. Se estiver se sentindo bem, você pode começar novamente em "1". Sinta-se à vontade para repetir os números de 1 a 10 até se sentir um pouco mais relaxado e à vontade

Quando estamos estressados, geralmente não estamos focados em nossa respiração. E a respiração que fazemos pode ser mais superficial.



contar a Respiração dá à sua mente um lugar para se concentrar. Em vez de se preocupar ou deixar sua mente vagar, você tem um número para pensar a cada momento



Tendo problemas para dormir?



É impossível fazer as mudanças de uma vez. Escolher um hábito para se concentrar em cada semana. Talvez você decida ir para a cama ao mesmo tempo pelas próximas três noites e ver como se sente. Ou você também pode reduzir o tempo de tela uma hora antes de dormir esta semana. Faça experiência para descobrir o que funciona para você.



A higiene do sono pode nos ajudar a ter um sono profundo e reparador. Procure seguir estas dicas

- 1. Limpe sua sala de distrações.** Se o seu quarto estiver limpo, haverá menos confusão visual para distraí-lo.
- 2. Crie um ambiente confortável.** Um quarto fresco, escuro e silencioso é ideal para dormir. E provavelmente parece óbvio, mas dormir em uma cama / quarto que você achar confortável faz uma grande diferença. Portanto, pode valer a pena pedir um travesseiro de sua preferência ou uma máquina / aplicativo de ruído branco.
- 3. Use sua cama apenas para dormir ou fazer sexo.** Tente não fazer atividades "vigilantes" na cama, como ler, assistir TV ou comer (você pode ir até o sofá para tudo isso). Especialmente quando você passa mais tempo em casa, pode ser tentador relaxar na cama. Mas isso pode atrapalhar o seu sono na hora de ir para a cama.
- 5. Tente não cochilar frequentemente durante o dia.** Você pode pensar em seu sono como um copo de água que enche durante o dia. Seu nível de sonolência aumenta com o tempo. Se você puder esperar até a noite para dormir, é mais provável que você tenha construído a unidade de sono que permite adormecer com mais facilidade.
- 6. Descontraia antes de dormir.** Dormir tranquilamente não começa apenas no segundo em que sua cabeça bate no travesseiro. Também é sobre o dia inteiro, especialmente, sobre uma ou duas horas antes de você ir para a cama. É melhor evitar coisas estressantes ou estimulantes, como tempo de exibição, notícias, contas, trabalho, álcool, tabaco, cafeína, agendamento ou preocupação antes de dormir



Três coisas boas: uma prática de gratidão



Porque praticar a Gratidão

Como a gratidão age no nosso corpo? Sim, é isso mesmo. Quando praticamos a gratidão, ativamos uma parte de nosso cérebro: a parte de recompensa.

Essa reação causa uma sensação de felicidade e bem-estar (boa vibração), e quando nosso cérebro percebe isso, libera dopamina, um neurotransmissor que, quando liberado, causa sensação de prazer e de motivação. Isso nos ajuda, servindo como um estímulo para nosso dia a dia.



Dicas para praticar Gratidão

Tente listar três coisas boas. Alguns dias, pode até parecer difícil encontrar uma coisa boa. Mas reserve um tempo para listar não uma, não duas, mas três coisas boas podem ajudar a fortalecer o músculo que facilita a observação de coisas positivas ao seu redor. E pode ajudar a ter em mente que ...

Eles não precisam ser enormes.. Eles não precisam ser coisas como: "Eu recebi uma bolsa de estudos!" ou "Eles me deram uma festa surpresa!" Cada coisa boa pode ser simples e pequena, como tomar um gole de sua bebida favorita, com um bom amigo ou perceber que uma planta do seu apartamento brotou uma nova folha.

De fato, é útil treinar nossos olhos para perceber as coisas menores. Então, é mais provável que gostemos das pessoas e momentos de nossas vidas diárias, mesmo em momentos realmente difíceis.

Vamos tentar.

Com caneta e papel, digite no seu computador ou telefone ou diga em voz alta para si ou para alguém que você ama. O que aconteceu de bom hoje? Por que isso aconteceu? O que tornou isso possível?

Liste a segunda coisa boa que aconteceu hoje. Por que isso aconteceu? O que tornou isso possível?

Liste a terceira coisa boa. Por que isso aconteceu? O que tornou isso possível?

Se você faz disso um hábito para toda a vida ou apenas faz neste momento de necessidade, esperamos que você encontre algum conforto nessa prática.

Tente transformá-lo o ato de agradecer como uma rotina. Quanto mais você pratica, mais natural fica. Você pode tentar fazer isso no início do dia, para se preparar para uma visão mais positiva do dia.

Você pode refletir sobre a gratidão todas as noites como uma rotina de dormir. Você também pode usar este exercício conforme necessário quando perceber que chegou a um lugar bastante negativo.

Você pode fazer isso sozinho ou fazer disso um ritual com seu parceiro, um amigo próximo ou um membro da família. Muitas vezes, compartilhar com outra pessoa pode fortalecer esse relacionamento