

Ansiedade

O mundo não é mais os mesmo, nós também não somos. Fomos afetados direta ou indiretamente pelo medo de sermos contaminados pela Covid-19, da possibilidade de perder parentes e amigos próximos e até mesmo do risco da finitude. Hoje em dia pouquíssimas pessoas não apresentaram ou apresentam diferenças psicoemocionais pelo isolamento. O medo tomou conta de todos ao redor do planeta, ficamos aflitos pela saúde, pela perda dos empregos, pelo luto inesperado, por sonhos interrompidos, pela distância da família e amigos e pela falta de interação social. Com isto começamos a ter um carrossel de emoções com sentimentos

de preocupações excessivas e permanentes, o corpo começa a queixar-se, a angústia ataca o peito e nos sufoca, o coração dá uma leve acelerada, e imaginamos sempre o pior, a este alerta de reação natural do corpo chamamos de ansiedade. Já sabemos que a ansiedade tanto pode nos beneficiar quanto pode nos prejudicar, a ansiedade é um fenômeno psicossocial que estimula o corpo a entrar em ação, porém em excesso pode causar sintomas patológicos como irritação sem causa aparente, falta de sono, pesadelos constantes, medos exagerados, tensões e sensações que algo ruim estar prestes a acontecer, perda do apetite e por fim a falta de controle sobre os

**Euler
Ribeiro**

MD. PHD EM
GERIATRIA E
GERONTOLOGIA
- REITOR
FUNATI



pensamentos. Uma pesquisa recente realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) mostrou que, durante a pandemia, o número de casos de ansiedade e estresse aumentaram em todo o país e mesmo com o retorno gradual de algumas atividades o brasileiro ainda está sentindo na pele os efeitos psicológicos gerados durante o isolamento social. Bom, caso você esteja passando por alguma crise, não fique parado! Busque ajuda psicológica o quanto antes, não menospreze este serviço de saúde mental, este transtorno pode afetar pessoas de todas as idades e seu agravamento pode paralisar a vida do indivíduo. Todos nós

podemos passar por crises devido a algum acontecimento ou fato novo e perdurar por algum tempo como tem sido nestes tempos de pandemia, por isso recomendo algumas ações que podem contribuir para amenizar as ansiedades geradas. Aos poucos podemos de prontidão mudar nossos comportamentos, respire lentamente quando se sentir inquieto, busque fazer atividades novas dentro de casa como mudar coisas de lugar, instalar um quadro, use as tecnologias para interagir com familiares e amigos distantes, mentalize pensamentos bons, cozinhe e invente novos pratos, escolha uma boa música e lave a louça com calma, invista em uma alimentação rica em frutas

e legumes, durma no mínimo 6 horas por dia, abandone um pouco as redes sociais e faça uma atividade que promova um bem-estar como ler um livro ou assistir um filme de comédia. Contudo, caso a ansiedade persista e comece a atrapalhar sua vida pessoal e profissional procure o mais rápido possível ajuda médica para um tratamento adequado a sua crise de ansiedade. Não se envergonhe por cuidar da sua saúde, o momento ainda pede precaução e cuidados uns com os outros, com fé e esperança logo teremos tratamento para ficarmos livres não só do vírus, mas sobretudo da ANSIEDADE!