

## ANSIEDADE E COVID-19

Embora sentir ansiedade em resposta a uma ameaça seja uma reação humana normal, um estado de alta ansiedade sustentada pode minar respostas construtivas à crise. Pessoas que já sofrem de ansiedade e doenças relacionadas estão particularmente propensas a ter mais dificuldade durante a crise do coronavírus.

As sugestões a seguir podem lhe ajudar a lidar com a ansiedade relacionada ao coronavírus.

### 1. Pratique tolerar as incertezas

Pessoas que têm mais dificuldade em aceitar as incertezas de uma situação estão mais propensas a sentir um elevado grau de ansiedade.

A solução é aprender gradualmente a enfrentar incertezas da vida diária tentando diminuir comportamentos que buscam a certeza.

Comece aos poucos: Arrume um tempo todo dia para ler notícias no seu telefone, PC, ou TV para tentar ganhar certeza sobre a situação atual.

### 2. Lide com o paradoxo da ansiedade

A ansiedade aumenta proporcionalmente ao esforço que você faz para tentar se livrar dela. Ou como dizia Carl Jung, “O que você resiste, persiste.”

Existem várias maneiras de se lutar contra a ansiedade. As pessoas podem se distrair bebendo, comendo, ou assistindo Netflix mais que de costume. Elas podem repetidamente buscar conforto em amigos, na família, ou em profissionais da saúde. Ou elas podem obsessivamente checar notícias na esperança de acalmar seus medos. Embora esses comportamentos ajudem temporariamente, eles podem fazer a ansiedade piorar ao longo do tempo. Evitar a experiência da ansiedade quase sempre tem o efeito contrário.

Ao invés disso, permita que seus pensamentos, sentimentos, e sensações de ansiedade inundem você, aceitando que a ansiedade é parte da experiência humana. Quando ondas de ansiedade do coronavírus surgirem, note-as e descreva-as para você mesmo ou para outras pessoas sem qualquer julgamento. Resista à necessidade de escapar ou acalmar seus receios lendo atualizações sobre o coronavírus obsessivamente. Paradoxalmente, enfrentar a ansiedade no momento em que ela aparece leva a menos ansiedade no longo prazo.

### **3. Transcenda a ansiedade existencial**

Ameaças à saúde disparam o maior de todos os medos: o medo da morte. Quando são lembradas da sua própria mortalidade, as pessoas podem ser consumidas por uma ansiedade relacionada à saúde e ficar híper focadas em quaisquer sinais de doença.

Tente dar propósitos e fontes de significado a sua vida, seja através da espiritualidade, relacionamentos, ou busca de uma causa. Embarque em algo importante que você tem adiado há anos e responsabilize-se por como você vive sua vida. Focar no “porquê” da vida e descobrir o “porquê” da vida podem lhe ajudar muito a lidar com a ansiedade inevitável.

### **4. Não subestime a resiliência humana**

Muitas pessoas têm medo ao pensar como elas conseguirão lidar com a situação. Elas se preocupam sobre como irão lidar com a quarentena, o fechamento da creche, ou a perda de salário. Mentes humanas são excelentes em prever o pior.

Mas pesquisas mostram que as pessoas tendem a superestimar quão mal elas serão afetadas pelos eventos negativos e a subestimar como elas conseguirão lidar com as situações difíceis e se ajustar a elas.

Lembre-se que você é mais resiliente do que pensa. Isso pode ajudar a atenuar sua ansiedade.

### **5. Não permita ser sugado pela superestimativa da ameaça**

O coronavírus pode ser perigoso e tem sim uma taxa de mortalidade significativa. Portanto, todos devem levar a sério e tomar todas as precauções razoáveis contra a infecção.

Mas as pessoas também devem perceber que humanos tendem a exagerar o perigo de ameaças desconhecidas comparado ao perigo das ameaças que já conhecem, como a gripe sazonal ou acidentes de carro. A cobertura incendiária e constante da mídia contribui para o sentimento de perigo, o que leva a um medo aumentado e escalada do perigo percebido.

Para reduzir a ansiedade, recomendo limitar sua exposição a notícias sobre coronavírus a não mais que 30 minutos por dia. E lembre-se que nos tornamos mais ansiosos quando enfrentamos situações sem precedentes claros. A ansiedade, por sua vez, faz tudo parecer mais terrível.

### **6. Fortaleça o autocuidado**

Durante estes tempos que provocam ansiedade, é importante lembrar as estratégias de prevenção de ansiedade já testadas e aprovadas. Durma bem, exercite-se regularmente (mesmo 20 minutos de exercício em casa ajudam), pratique mindfulness (percepção), e empregue técnicas de relaxamento quando estiver estressado. Um Funcionário de Aconselhamento ou Veículo de Serviço Público pode lhe ajudar a explorar melhores maneiras de se praticar autocuidado.

Priorizar estes comportamentos durante a crise do coronavírus pode ajudar muito a aumentar seu bem-estar psicológico e a melhorar seu sistema imunológico.

### **7. Procure ajuda profissional se necessário**

Pessoas que são vulneráveis à ansiedade e problemas relacionados a ela podem achar que a epidemia do coronavírus é particularmente esmagadora/opressiva. Consequentemente, essas pessoas podem experimentar sintomas de ansiedade que interferem no trabalho, na manutenção de relacionamentos mais próximos, na socialização, e no autocuidado e cuidado com o próximo.

Se isso se aplicar a você, por favor contate um Voluntário de Apoio (PSV) ou Funcionário de Aconselhamento (Staff Counsellor).

**Para detalhes de contato de Veículo de Serviço Público**, por favor envie mensagem de email para Florence Mackonnen em [fmackonnen@unicef.org](mailto:fmackonnen@unicef.org)

### **Contatos da equipe de Bem-estar da ESAR**

- Cynthia Nyamu – Staff Counsellor da UNICEF no Quênia  
[cnyamu@unicef.org](mailto:cnyamu@unicef.org) (Quênia): +254722966105
- Patricia Martins – Staff Counsellor da UNICEF no Sudão do Sul  
[pduarte@unicef.org](mailto:pduarte@unicef.org) (Sudão do Sul): +211922874595 (WhatsApp)
- Ruan Boshoff – Staff Counsellor da UNICEF na Somália (OIC Regional)  
[eboshoff@unicef.org](mailto:eboshoff@unicef.org) (Somalia): +252613384963 / (Whatsapp): +27798252800