**Saúde mental em tempos de pandemia: como combater o estresse, a melancolia e a ansiedade**

Se você está com dificuldades de manter a **saúde mental em tempos de pandemia**, acredite:

Você não é o único!

Afinal, é irrefutável que os impactos da pandemia na sociedade como um todo vão muito além das complicações físicas.

Isso porque não é preciso testar positivo para a covid-19 para ter a saúde mental gravemente afetada pelo estresse, melancolia e, potencialmente, depressão.

Lidar com o [medo e o isolamento social](gh) dia após dia não é fácil para ninguém!

Por isso, listaremos a seguir tudo que você precisa fazer para melhorar a sua saúde mental em tempos de pandemia:

* **Meditação**

Uma prática cada vez mais recomendada por psiquiatras de todo o mundo, a **meditação** é uma das melhores formas de manter a saúde mental em tempos de pandemia.

Só para você ter uma ideia, apenas 15 minutos desse exercício podem ser o suficiente para estimular a liberação de acetilcolina, hormônio responsável por manter a calma, o foco e a positividade ao longo do dia.

Dito isso, tudo que você precisa fazer é se sentar de maneira confortável e manter o foco na respiração, não deixando de observar os pensamentos que podem vir à mente durante a prática.

Mas se você é do tipo que prefere algo mais dinâmico, é bem provável que se apaixone por outra versão bastante popular: a **meditação guiada**.

A diferença é que, ao contrário do silêncio que permeia a técnica anterior (conhecida como **mindfulness**), essa versão consiste em [afirmações positivas](hg) acompanhadas de uma sonoridade relaxante.

Quer saber mais?

Então não deixe de ler nossos artigos:

- [Meditação: porque você precisa dela urgentemente](gh)

- [Não consegue meditar? Confira aqui algumas dicas!](gh)

- [Colesterol alto: como a meditação pode ajudar](gh)

* **Exercício físico**

Outro grande aliado da saúde mental em tempos de pandemia é a **prática regular de atividades físicas**, essencial para quem deseja se sentir mais feliz e motivado.

Isso porque o esforço muscular e cardiorrespiratório induzido por atividades como [corrida](gh), [natação](gh) e [musculação](gh) estimula a liberação de hormônios responsáveis pelo prazer e bem-estar.

A recomendação geral dos educadores físicos é reservar um horário específico para tais atividades, totalizando o equivalente a, no mínimo, 30 minutos diários.

No entanto, esse tempo pode variar a depender do tipo de exercício e das condições fisiológicas de cada pessoa.

Por isso, é fundamental procurar orientação médica antes de iniciar qualquer rotina de atividades físicas!

* **Videoconferência**

É inegável que a solidão gerada pelo isolamento social atrapalha, e muito, na saúde mental em tempos de pandemia.

Como solução para esse problema, se engana quem pensa que os dispositivos de encontros virtuais se restringem às reuniões de trabalho!

Aplicações como o [Google Meets](gh) e o [Zoom](h) podem ser usadas para conectar amigos, parentes e colegas mesmo à distância, diminuindo o sofrimento ao longo do dia.

É interessante também combinar o uso das videoconferências com aplicativos como o [Patook](gh) e o [Badoo](gh), muito usados para conhecer pessoas e fazer novos amigos.

* **Aprender algo novo**

Para os preguiçosos de plantão, temos uma má notícia: se manter na zona de conforto é o pior que você pode fazer pela sua saúde mental em tempos de pandemia!

E essa é, inclusive, uma unanimidade na própria Psicologia, uma vez que a falta de estímulo cerebral já foi apontada em diversos estudos como causadora da ansiedade e comportamento melancólico.

 Portanto, **aprender algo novo** – seja um idioma, uma coreografia ou um instrumento – pode ser um grande aliado para aqueles que sofrem por conta do tédio gerado no contexto de isolamento social.

* **Expressar as próprias emoções**

Se você deseja manter a saúde mental em tempos de pandemia, certifique-se de que está colocando suas emoções para fora!

A questão é que, com a crescente popularização de conteúdos que exaltam a positividade, muitas pessoas criaram a ilusão de que se deve sempre ser otimista.

Isso não é verdade!

Como seres humanos, somos emocionalmente cíclicos, ou seja, sentimentos positivos se alternam com sentimentos negativos e isso é perfeitamente natural.

Assim, a tentativa de assumir um comportamento plenamente positivo a todo momento não só é inútil, como pode ser fatal para a saúde psicológica a longo prazo.

Isso pode ser explicado pela própria psicanálise, segundo a qual qualquer tipo de supressão emocional pode ser um causador de doenças psicossomáticas, como a [depressão](g) e a [síndrome do pânico](g).

Portanto, reservar um momento para **reconhecer e expressar as emoções negativas** é de suma importância para a saúde mental em tempos de pandemia.

E de que forma você pode fazer isso?

Simples: escreva um **diário**!

Essa técnica, além de permitir que você se expresse sem filtros, funciona como instrumento de auto-observação, que, inclusive, é o nosso próximo tópico:

* **Auto-observação**

Por fim, você deve observar, a todo momento, seus sentimentos, pensamentos e ações!

Essa auto-observação lhe permitirá se conhecer melhor, ajudando a identificar possíveis traumas e crenças limitantes que possam estar interferindo no seu estado emocional.

 - [Traumas de infância e seus desdobramentos: um guia completo](tu)

- [Como combater crenças limitantes em 5 passos](g)

Outra vantagem dessa prática é a possibilidade de reconhecer alguns indícios de **doenças psicossomáticas**, como depressão, ansiedade generalizada e síndrome do pânico.

Devido a essa falta de observação, muitas pessoas convivem com tais transtornos sem perceber e acabam perdendo a oportunidade de buscar tratamento!

Se você suspeita de apresentar algum desses transtornos, confira a seguir as principais características de cada um, tendo em vista que os dados a seguir são abordados de forma genérica e não substituem o diagnóstico especializado por um médico psiquiatra.

* **Depressão**

É definida pela Organização Pan-Americana de Saúde como a incapacidade de cumprir pequenos hábitos diários (como ir ao trabalho e se alimentar) e a falta de interesse diante de atividades normalmente prazerosas.

 Os sintomas podem incluir:

- Ansiedade

- Perda ou aumento do apetite

- Insônia ou aumento do sono

- Falta de concentração

- Culpa ou desesperança

Caso esses sinais perdurem por mais de duas semanas, **você deve procurar ajuda profissional o mais rápido possível!**

- [Depressão: reconhecendo os sinais](g)

- [Como conviver com depressivo](f)

- [Transtorno depressivo: como descobrir as causas](g)

* **Ansiedade generalizada**

Segundo a [Classificação dos Transtornos Mentais (CID 10)](https://play.veduca.org/), esse quadro se caracteriza pela ansiedade exorbitante e preocupação excessiva desproporcional às circunstâncias ambientais.

 Nos momentos de pico, os sintomas podem incluir:

- Aumento da frequência cardíaca e respiratória

- Falta de ar

- Tremores

- Espasmos musculares

- Sensação de frio ou calor

- Sudorese excessiva

- [Afinal, quais são as causas da ansiedade generalizada](g)?

- [Definitivo: como combater a ansiedade generalizada](h)

- [Crises de Ansiedade Generalizada: o que fazer nesses momentos](g)

* **Síndrome do pânico**

É caracterizada por picos repentinos de ansiedade aguda, cujos sintomas são similares à ansiedade generalizada.

A diferença é que, na síndrome do pânico, **as crises são altamente imprevisíveis**, não sendo induzidas por um acontecimento específico.

Por sua vez, na ansiedade generalizada, as crises costumam surgir como resposta a situações delicadas e desafios.

Saiba mais:

 - [Síndrome do pânico: um guia completo](g)

- [É possível se curar da síndrome do pânico?](f)

- [Síndrome do pânico e o papel da família](d)

O tratamento dos transtornos acima consiste, normalmente, no uso de medicamentos associado à psicoterapia e o paciente que se identifica com esses sintomas não deve hesitar em procurar ajuda profissional.

O que achou dessas dicas?

Sem dúvidas, manter a saúde mental em tempos de pandemia é a melhor forma de combater o flagelo da ansiedade, melancolia e depressão.

As melhores formas de fazermos isso são:

- Meditação mindfulness ou guiada

- Praticar exercício físico regularmente

- Promover encontros com os amigos por videoconferência e fazer novas amizades

- Aprender algo novo

- Expressar as próprias emoções

- Auto-observação

- Procurar ajuda profissional, especialmente sob suspeita de depressão, ansiedade generalizada e síndrome do pânico.

Esperamos que, com essas informações, você consiga lidar melhor com a ansiedade e manter a saúde mental em tempos de pandemia! ☺