



NAS - Núcleo de Atenção à Saúde



www.unimedanhanguera.coop.br

Rua Hercília Dal Pietro, 555
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP
T.(19) 3543-8318

Como o medo afeta nossa saúde

Manter-se calmo em meio a uma enxurrada de informações não é fácil, quando diz respeito a uma pandemia que afeta a todos, é mais difícil ainda. Estar afastado do contato social, trabalho, familiar e receber tantas informações, é um desafio imenso.

O medo que sentimos frente a algumas notícias dificultam nossa racionalidade, assim crises de choro, taquicardia, dor na barriga, dores de cabeça, falta de sono, falta de concentração, são algumas das repostas que nosso corpo dá quando não conseguimos lidar de maneira positiva a demanda psíquica.

Cada um lida a suas maneiras com as dificuldades a que somos expostos. Dependendo de nossas vivências, experiências anteriores e modelos de resolução de problemas que tivemos acesso, lidaremos de forma mais assertiva ou poderemos desenvolver sintomas físicos e emocionais.

Nesse momento é de suma importância que além da organização das atividades rotineiras tenhamos cuidado em como adquirir informações de forma segura e sem alardes, buscando em sites seguros, não nos deixando influenciar por grupos ou pela angústia do outro.

Nervosismo, agitação, estados de euforia, dificultam nossa rotina, qualidade de vida, organização psíquica, e nossa atenção para interpretar as informações com tranquilidade, o que é importantíssimo para tomarmos decisões que afetarão nossa saúde física e emocional.

Tomar alguns cuidados pode nos ajudar a passar por esse momento de uma maneira mais saudável:

- Identificar pensamentos que nos trazem angústias
- Reconhecer esses sentimentos
- Compartilhar medos, angústias, dúvidas
- Questionar informações, ou seja, comprovar
- Evitar informações em excesso, escolher um horário diário para adquiri-las
- Ter pensamentos positivos, otimistas e manter a calma, isso ajuda a não alimentar o medo.

Lilian Lofego
Psicóloga Núcleo de Atenção à Saúde
Unimed Anhanguera
CRP 99/427