



Estamos passando por um momento muito sério e complicado em nossas vidas devido a pandemia do nova corona vírus (COVID19), isso nos tem causado grandes impactos emocionais. A Psicologia como ciência que estuda o comportamento humano nos traz orientações para nos protegermos também emocionalmente, desenvolvendo nossas forças interiores que funcionam como "imunidades emocionais" para que possamos agir com calma e resiliência em momentos de crise.

Constatamos nas últimas semanas um aumento de pacientes com crises de ansiedade devido ao medo e a insegurança que toma conta de muitas pessoas, é como se estivéssemos também atravessando uma epidemia psicológica com sintomas de pânico coletivo. Muitas dessas pessoas acompanham de maneira obsessiva, todos os detalhes sobre esse assunto, não filtrando as informações vindas de fontes seguras das informações indevidas. Sabemos que pensar exageradamente em um mesmo assunto por todo o tempo, pode causar estresse emocional e sintomas psicossomáticos.

Por outro lado, observamos o comportamento irresponsável de pessoas que se recusam a aceitar o momento atual, agindo de forma a negá-lo, não dando a devida importância ao momento crítico que estamos vivenciando. Agir de forma imprudente, não se proteger e não proteger as pessoas ao seu redor, não respeitar orientações médicas e governamentais significa comportamento inconsequente e perigoso.

É muito importante acompanharmos as notícias e seguirmos as recomendações dos órgãos competentes, mas o que fazer com tais orientações.? Existe um limite entre nos informarmos

para adquirir conhecimento e tomar as atitudes corretas ou para nos desesperar piorando nosso quadro emocional.

Para que nos sintamos seguros, precisamos estar no comando da situação e isso implica em agirmos de forma amadurecida e responsável, para tanto é imprescindível:

**1-) Termos a consciência de que o momento exige de nós **mudanças urgentes de posturas e hábitos antigos****, desde os mais simples como lavar melhor as mãos, até os mais complexos construindo novas formas de demonstrar nosso afeto através do cumprimento. Um gesto acolhedor ou uma palavra de carinho substituem beijos abraços e aperto de mãos.

**2-) Elaborarmos um plano de ação, com atitudes e escolhas corretas**, analisarmos de forma responsável o que precisa ser mudado em nossa rotina diária, e quais ações imediatas serão necessárias para a proteção de nosso bem estar, de nossa família, amigos, colegas de trabalho e pessoas de nosso convívio.

**3-) Desenvolvermos um olhar realmente humano em relação ao próximo**, agindo de forma prudente, com honestidade e ética para com todas as pessoas e não somente nos preocupar de forma egoísta com nossa família. Temos que cuidar uns dos outros sempre, aplicando o "Não fazer ao outro aquilo que você não quer para você"

**4-) Construímos nossa imunidade emocional:** O amor é uma energia que auxilia a cura. O pensamento tem uma força incomensurável, o desejo bem direcionado traz resultados incríveis, tudo isso a psicologia psicossomática nos confirma. A pandemia traz um sentimento de impotência e como resultado instala-se a desesperança prevalecendo os sentimentos de medo, insegurança e muita ansiedade, é uma sensação de não ter o que fazer, mas ao olharmos para dentro de nós mesmos, usando nosso potencial mental a nosso favor descobrimos que temos muito a fazer, começando por tomar mais atitudes no lugar do medo. Os perigos são reais e exigem novas adaptações. As crises e momentos de maior sofrimento tanto individual como coletivo nos levam, quando bem direcionados, ao desenvolvimento de nossas potencialidades internas, resultando em crescimento e amadurecimento emocional.

**5- Desenvolvermos a resiliência** que é a capacidade de resistirmos a situações adversas, superando obstáculos e desafios mantendo o equilíbrio, descobrindo novas formas de nos adaptar ao que a vida exige. Pelo contrário a falta do autocontrole, a irritação, o nervosismo, a ansiedade elevada podem levar-nos ao stress comprometendo ainda mais nossa imunidade e nos tornando mais vulneráveis ao adoecimento.

**6-) Aprendermos a lidar com frustrações.** Para alguns é muito difícil lidar com os limites que nos são exigidos nesse momento, como por exemplo, eleger prioridades, ficar em casa, adiar festas, eventos, viagens, férias, mas é uma atitude inteligente e que demonstra amadurecimento fazê-los. É importante focar no que podemos fazer em tal situação, ao invés de insistir em fazer o que não devemos. Nossa casa significa simbolicamente nosso eu interior e o ficar mais em casa nos remete as pendências que temos em relação a nós mesmos e as pessoas com os quais convivemos. É momento de reflexão, auto-avaliação, organização interna e externa.

Enfim, estamos todos no mesmo barco e podemos sim passar por esses momentos, que são extremamente difíceis, nos esforçando para mantermos o equilíbrio, a confiança e a serenidade. As forças do nosso pensamento confiante e do nosso desejo forte são nossas aliadas! Vamos

agir de forma prudente com atitudes assertivas e mudanças de hábitos, desenvolvendo a resiliência e tolerância às frustrações, transformando assim as adversidades da vida em crescimento e amadurecimento emocional e assim teremos a certeza da vitória!



Por: Dra. Maria Cristina M. Mariana – Psicóloga / [www.clinicamcm.com.br](http://www.clinicamcm.com.br)