

AQUA NEWS

Acesse o Aqua News na Internet: www.aqualub.com.br

Dicas - SPPA | #CORONAVIRUSBRASIL

Superando a Ansiedade e Medo do Coronavírus

O medo do coronavírus (covid-19) tomou conta do mundo, enquanto escrevo esse texto quase 155.000 casos foram confirmados e 5800 pessoas morreram por causa do covid-19. Nesse texto, explicarei porque nos preocupamos muito mais com novos riscos, que riscos antigos, e como superar a ansiedade e os efeitos psicológicos associados ao Covid-19.

Porque temos mais medo do que desconhecemos?

Enquanto outras doenças mais perigosas como a dengue, que causam mais mortalidade não causam tanto medo, pois suas consequências são previsíveis, o vírus Covid-19 causa muito mais por sua imprevisibilidade e consequências ainda inesperadas como: possíveis mutações, se o vírus pode ser transmitido por pessoas que não apresentam sintomas, e se pode ser impossível de controlar.

Como Psicólogo (CRP16-6797), aprendi que a ansiedade e o pânico, nascem do medo. E como Psicólogo Comportamental, sei que a principal função evolutiva do medo e para nos ajudar a sobreviver. De fato, o medo é o mecanismo de sobrevivência mais antigo que temos. Ele nos ajuda a aprender a evitar situações perigosas no futuro através de um processo chamado reforço negativo.

Por exemplo, se sairmos em uma rua movimentada, virarmos a cabeça e vemos um carro vindo em nossa direção, iremos correr instintivamente para a calçada buscando a segurança. A evolução tomou isso automático para nós. Tão simples que precisamos de apenas de três elementos em situações como essa para aprender: uma sugestão ambiental, um comportamento e um resultado.

Nesse caso, caminhar até uma rua movimentada nos leva a olhar para os dois lados antes de atravessar. O resultado de não sofrermos acidentes nos ajuda a lembrar de repetir a ação novamente no futuro.

Nos últimos milhões de anos, os humanos desenvolveram uma nova camada em cima do nosso cérebro, chamado córtex pré-frontal. Envolvido em criatividade e planejamento, o córtex pré-frontal nos ajuda a pensar e planejar o futuro. Este tenta prever o que acontecerá com base em experiências passadas. Se não houver informação suficiente, apresenta diferentes cenários sobre o que pode acontecer e suposições mais prováveis. Faz isso executando simulações baseadas em eventos anteriores parecidos com o atual.

E é aqui que entra a Ansiedade relacionada a Incerteza

Definida como "um sentimento de preocupação, nervosismo ou desconforto, geralmente sobre um evento iminente ou algo com um resultado incerto", a ansiedade surge quando nosso córtex pré-frontal não têm informações suficientes para prever com precisão o futuro. Vemos isso agora com coronavírus. Os cientistas estão fazendo o máximo para estudar as características do Covid-19, para que possamos saber com precisão o quão contagioso e mortal é – e agir de acordo. A incerteza é abundante e, sem informações precisas, é fácil para o nosso cérebro criar cenários de medo e pavor.

Além de ser alimentada pela incerteza, a ansiedade também é contagiosa. Na psicologia, a propagação da emoção de uma pessoa para outra é apropriadamente denominada contágio social. Nossa própria ansiedade pode ser atenuada ou desencadeada simplesmente conversando com alguém que está ansioso.

O medo da incerteza é metaforicamente como um espirito diretamente em nosso cérebro, infectando emocionalmente nosso córtex pré-frontal e o deixando fora de controle, pois a função deste e se preocupar com qualquer ameaça ligada a incerteza. Passando por medos de que nossos familiares ficarão doentes e até de como nossos empregos serão afetados.

O que tem acontecido na bolsa de valores (Ibovespa) é um ótimo exemplo de contágio social: observamos o mercado de ações subir e cair, os índices de ações sendo um termômetro de quão febril é nossa ansiedade coletiva no momento.

Quando não conseguimos controlar nossa ansiedade, essa febre emocional entra no estágio de pânico. Pânico é definido como "medo ou ansiedade repentina e incontrolável, geralmente causando um comportamento descontrolado".

Reprimidos pela incerteza e pelo medo do futuro, as partes racionais de nossos cérebros se desligam. Logicamente, sabemos que não precisamos de um suprimento de papel higiênico por seis meses, mas quando vemos o carinho de alguém empilhando papel no supermercado, sua ansiedade nos infecta e entramos no modo de sobrevivência.

Como superar essa Ansiedade em tempos de coronavírus?

Então, como não entramos em pânico? Muitas vezes, meus pacientes tentam suprimir os pensamentos ansiosos, como uma solução para diminuir a ansiedade. Infelizmente tal estratégia não funciona, seria o mesmo que eu te pedisse agora para não pensar em Elefantes Brancos, me diga agora no que você está pensando? Provavelmente o que falei anteriormente.

Em vez disso, começo ensinando a eles como seu cérebro funciona, para que eles possam ver como a incerteza enfraquece a capacidade destes de lidar com o estresse, estimulando-a à ansiedade quando o medo atinge. Mas este é apenas o primeiro passo. Para treinar nosso cérebro e interromper o ciclo de ansiedade, precisamos tomar consciência de duas coisas: de que estamos ficando ansiosos ou em pânico e quais os resultados disso. Isso nos faz enxergar se nosso comportamento está realmente nos ajudando a sobreviver, ou pelo contrário, nos movendo na direção oposta – o pânico pode levar a comportamentos impulsivos que são perigosos; a ansiedade é tanto mental quanto fisicamente desgastante, e pode ter consequências graves a longo prazo.

Uma vez que tomamos verdadeira consciência de como a ansiedade não é recompensadora, podemos deliberadamente mudar para uma opção mais funcional e saudável. Como nosso cérebro escolhe comportamentos mais gratificantes simplesmente porque se sente melhor, podemos praticar a substituição de comportamentos habituais antigos – como a preocupação – por hábitos que são mais funcionais e gratificantes.

Se percebermos que temos o hábito de tocar em nosso rosto, podemos estar atentos a quando agimos desse comportamento.

Por exemplo: Se estamos começando a nos preocupar: "Ah, não, eu toquei meu rosto, talvez eu fique doente!". Em vez de entrar em pânico, respire fundo e pergunte: "Quando foi a última vez que limpei minhas mãos?" Pense: "Oh, certo! Acabei de lavar as mãos."

Por um momento apenas fazer uma pausa e fazer a pergunta, damos ao córtex pré-frontal a capacidade fazer o que faz de melhor: pensar. Aqui, podemos aproveitar a certeza: se apenas lavamos as mãos e não saímos em público, a probabilidade de ficarmos doentes é muito baixa.

Quanto mais podemos ver o sentimento positivo e os efeitos de uma boa higiene e compará-los com o sentimento negativo de incerteza, mais nosso cérebro se move naturalmente em direção ao primeiro, porque se sente melhor.

Outra ação útil para diminuir a ansiedade é encontrar algumas fontes confiáveis de informação, como a organização mundial de saúde (OMS) e a mídia especializada. Os profissionais da área da saúde fazem o possível para fornecer as melhores informações e isolar os boatos para você ter uma visão clara do que está acontecendo.

Outra ação a se fazer é uma simples análise de risco racional sobre a possibilidade de contaminação. Exemplo: Onde estou aconteceram casos confirmados? Estou na faixa etária mais vulnerável?

AVISO AOS FUNCIONÁRIOS

Férias

▣ Valdomiro (logística)

ATENÇÃO

Estamos trabalhando há **02 dias** sem acidentes de trânsito. Último acidente ocorrido foi em 28/04/2020.

Nosso recorde é de 480 dias.

Aniversariantes do Mês

- ▣ 03/05 - Victor (telemarketing)
- ▣ 05/05 - Claudete (cobrança)
- ▣ 14/05 - Jean (vendedor)
- ▣ 16/05 - Marcia (administrativo)

