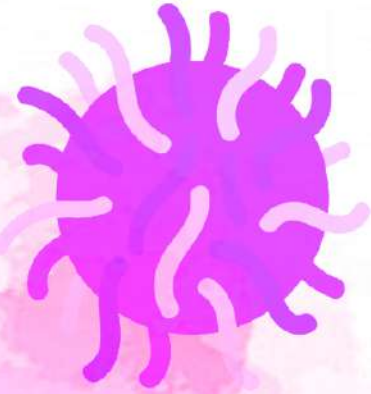
próximo

Fica a Dica:

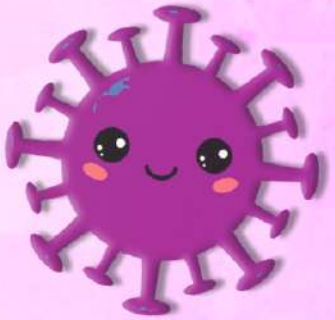


Saúde Mental !

#juntoscontraocoronavirus
#COVID-19
#USPDiversidade

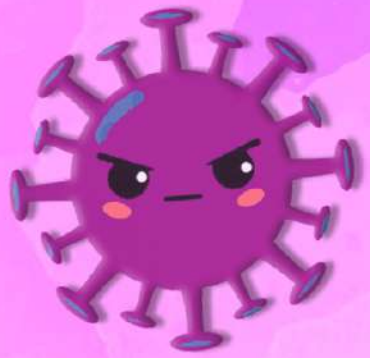
PRCEU USP

USP Diversidade

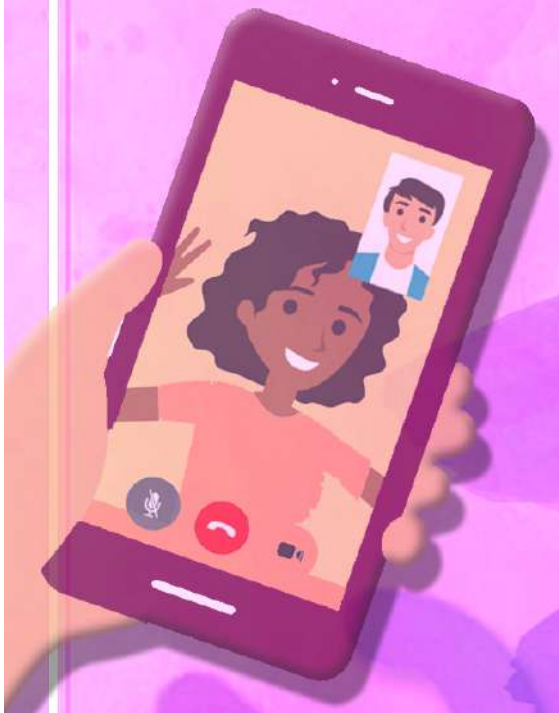


As consequências da pandemia do Coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população.

Segundo a OMS, as incertezas provocadas pela Covid-19, os riscos de contaminação e o isolamento social podem agravar ou gerar novos problemas mentais.



Separamos algumas dicas sobre como administrar os sentimentos e inseguranças:



A adaptação às mudancas de estilo de vida e lidar com o medo de contrair o vírus são ações desafiadoras para todos nós. Mas é muito importante que evitemos contato físico e visitas com nossos familiares e amigos para a proteção deles e para a nossa também!

O contato social é importante para enfrentarmos tudo isso juntos! Então, mantenha o contato com seus familiares e amigos através de vídeo-chamadas, ligações e redes sociais!

Crianças também se procupam e elas observam os comportamentos e emoções dos adultos para gerenciar os próprios sentimentos durante momentos difíceis, por isso é importante conversar e falar a verdade sobre o que está acontecendo.

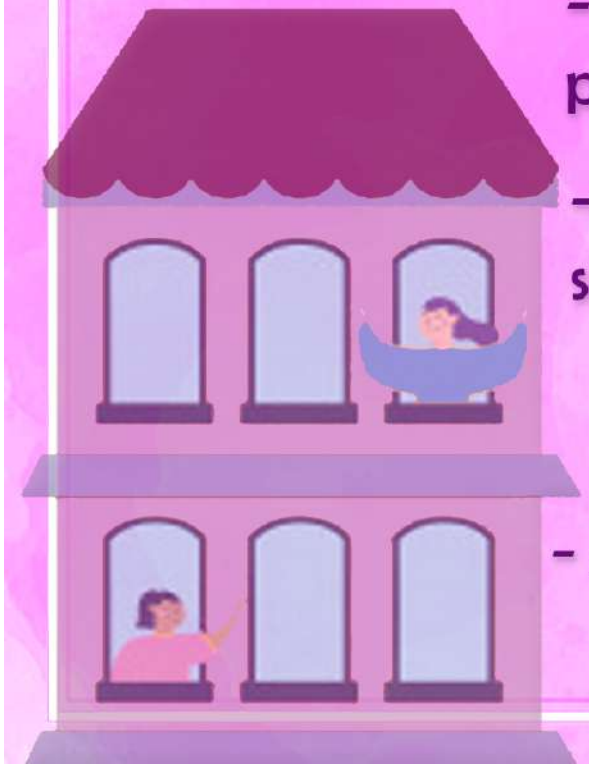
Mantenha-se informado por fontes confiáveis, mas tente diminuir a quantidade de notícias que geram ansiedade e angústia, marque um horário para se atualizar durante o dia se preferir.

proximo

Solidariedade

Se você puder ajude outras pessoas, ofereça suporte a sua comunidade, como auxiliando nas compras.

O medo é uma reação normal em situações de incerteza, mas as vezes ele pode machucar outras pessoas. Lembre-se de:



- Ser gentil e não discriminar pessoas pelo medo de disseminação do vírus;

- Não discriminar os profissionais da saúde, eles fazem parte da linha de frente no combate a COVID-19 e merecem nosso respeito;

- A COVID-19 afeta pessoas de vários países, não atribua a doença a nenhum grupo específico.

Saiba Mais:

Dicas do que fazer em casa para reduzir ansiedade e se aprimorar :

A reclusão pode ser utilizada para crescimento e aprendizado, em que podemos desacelerar e focar em coisas importantes que gostamos.

Há muito o que fazer entre passeios virtuais, filmes, séries, cursos online, dicas de culinária, exercícios físicos, aprender a tocar um instrumento ou um novo idioma, entre outras ideias.

Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena

Um dia, um vírus que até pouco tempo estava longe, em outro continente, e você conhecia vagamente apenas pelos noticiários, entra na sua casa sem bater na porta e interrompe, não apenas a sua, mas a rotina de toda uma sociedade. Mas qual o impacto psicológico dessa quebra abrupta que a quarentena e a pandemia trouxeram? E o mais importante: como amenizar o problema?

Acesse mais em:
http://abre.ai/uspsaudepsiquica

As informações contidas nesse post vieram das seguintes fontes, acesse para saber mais:

https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome

https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity

https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health