EXERCITE SEU **BEM-ESTAR** EMOCIONAL

Apresentação

Mudanças profundas como um diagnóstico de câncer, perda de um emprego ou de um ente querido podem gerar medo, ansiedade, alterações do sono, distúrbios de apetite e mudanças alimentares, aumento de consumo de bebidas alcóolicas e tabaco.

Por outro lado, os estudos de psicologia positiva demonstram que é possível utilizar intervenções e práticas que auxiliem no aumento dos afetos positivos e no desenvolvimento de construtos psicológicos que impulsionem o bem-estar psicológico e emocional, tais como a resiliência, autocompaixão, criatividade, otimismo e esperança, promovendo, assim, a prevenção de estresse e da depressão.

Esse e-book traz uma série de ações e práticas que podem ser realizadas diariamente e que vão te ajudar a manter o bem-estar emocional.
Aproveite!

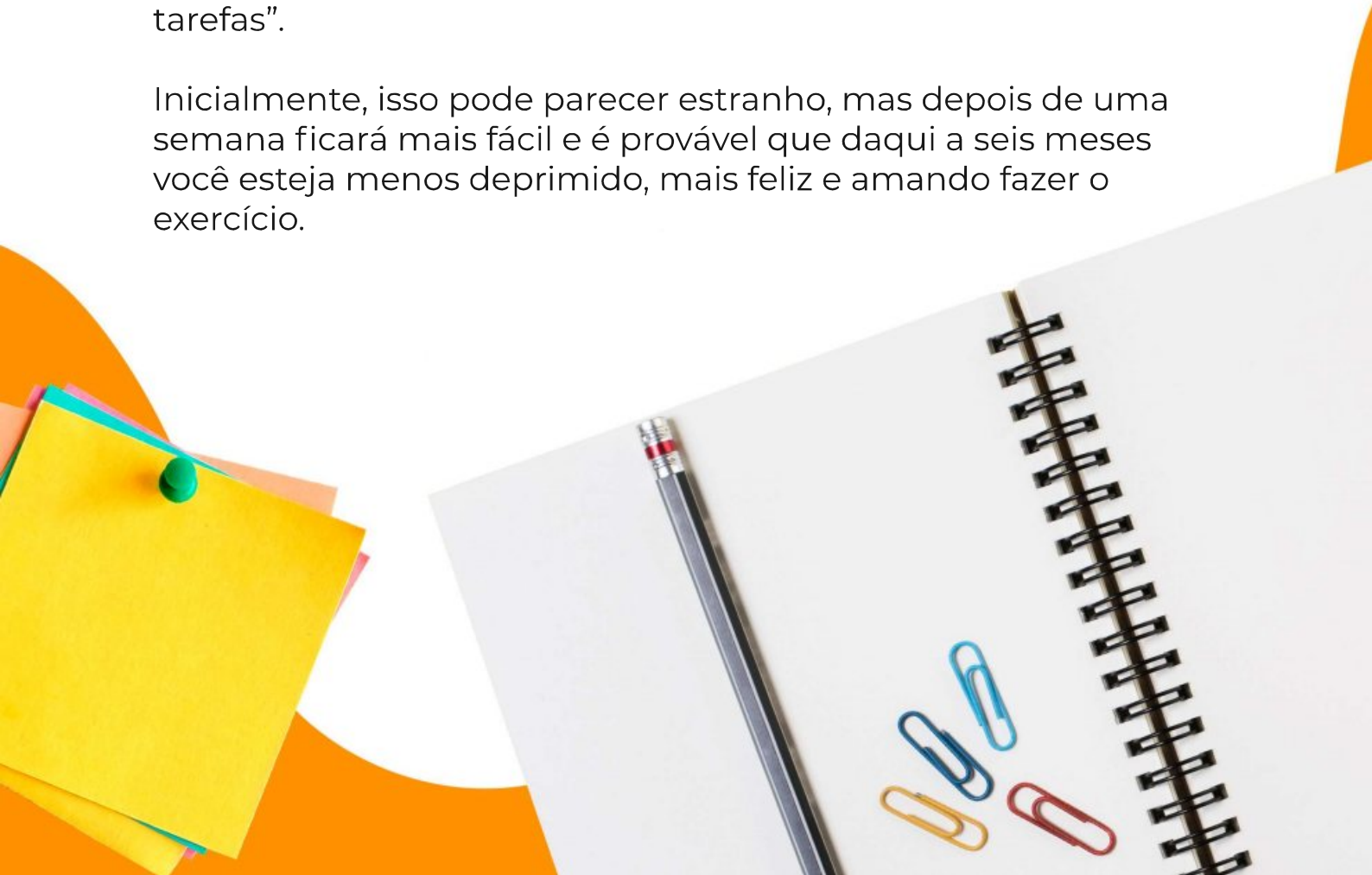
1 Emoções positivas

Três bênçãos

Ao longo da semana, dez minutos antes de dormir, escreva três coisas que deram certo hoje e porque deram certo. Não precisa ser nada grandioso, podem ser coisas simples como: “meu marido me trouxe meu chocolate preferido”, “meu filho fez a lição sem que eu pedisse”, “minha filha deu à luz a um menino saudável”, “hoje não tive efeitos colaterais em meu tratamento”, “eu tenho a chance de me tratar”, etc.

Escreva em um caderno, computador, celular ou onde preferir, mas é importante ter o registro.
Na frente de cada evento responda à pergunta: “Por que isso aconteceu?”. Por exemplo, no caso do chocolate trazido pelo marido escreva “porque ele é atencioso e pensa em mim”, ou “porque eu o pedi para passar no supermercado”. No caso do filho “porque ele está aprendendo a ser responsável”, ou “porque minhas orientações estão o ajudando a assumir suas tarefas”.

Inicialmente, isso pode parecer estranho, mas depois de uma semana ficará mais fácil e é provável que daqui a seis meses você esteja menos deprimido, mais feliz e amando fazer o exercício.



2 Relacionamentos positivos

Muito provavelmente, os melhores momentos da sua vida aconteceram com a participação de outras pessoas. Elas são o melhor antídoto para os momentos ruins, por isso é importante não se isolar mesmo durante seu tratamento.

• Converse sobre seus sentimentos com pessoas que você confia.

• Se não pode encontrar-se fisicamente com alguém que é especial para você, tire proveito da tecnologia. Faça uma ligação, uma videochamada ou mande uma mensagem, somente não deixe de se relacionar.

Este exercício pode ajudá-lo a manter-se conectado com as pessoas que são especiais para você e diminuir a depressão. Quando expressamos gratidão aos outros, fortalecemos nosso relacionamento e criamos uma rede de apoio.

A visita da gratidão

Feche os olhos e pense em alguém que fez algo que mudou sua vida para melhor.

Escreva uma carta de gratidão para esta pessoa e envie para ela. Você pode fazer um telefonema e ler a carta, enviar um e-mail, uma mensagem de texto ou até mesmo recorrer ao correio. Se tiver a oportunidade de encontrá-la e ler para ela a mensagem será ótimo.

3 Práticas para crianças e família

Muitas das práticas para aumentar o bem-estar, prevenir depressão e ansiedade podem ser realizadas com as crianças e até mesmo em família.

O exercício Três Bênçãos é um bom exemplo. Você pode estimular seus filhos a durante uma semana realizar o exercício, acrescentando as perguntas “O que isso significa para você?” e “Como você pode obter mais disso no futuro?”. Essa dinâmica pode ser realizada em família, na mesa do jantar, para estimular a reflexão e conversas profundas e que geram conexão.

4 Vivendo no presente e com menos ansiedade

Um dos grandes desafios do momento atual é exercitar o mindfulness que é a habilidade humana de focar a atenção no momento presente, sem se distrair com pensamentos e preocupações sobre o futuro.
O mindfulness pode ser exercitado por meio da meditação e seus benefícios são comprovados sobre a saúde mental, estresse e até mesmo a capacidade de sentir empatia. Cientistas da Universidade de Harvard constataram que a meditação melhora a qualidade do sono e a memória.

Pausa transicional

Esse exercício pode ser aplicado para momentos de transição entre atividades, lugares, emoções, etc. Tem a ver com esvaziar a mente da última tarefa e prepará-la para a próxima.

1 – Sente-se em uma cadeira, assuma uma postura confortável e feche os olhos. Concentre-se por um minuto nas sensações que a atividade anterior deixou no seu corpo e mente. Perceba tudo de forma aberta, curiosa e não reativa.

2- Preste atenção na sua respiração e corpo. Seu foco deve estar somente na observação dos momentos de inspiração e expiração, sem necessidade de alterar seu ritmo. Explore as sensações das mãos, corpo na cadeira, pés no chão. Sua mente vai divagar em outros pensamentos. Traga-a de volta.

3- Depois de um minuto de medição, ajuste a sua intenção para a próxima atividade: o que será mais importante agora? Como devo me projetar? Finalize com três respirações.
Esta atividade pode ser feita em qualquer ambiente!

Respiração Mindfulness

Esta prática pode ser realizada em qualquer ambiente ou contexto e baseia-se na atenção à respiração.

1 – Posicione-se confortavelmente numa cadeira ou colchão e preste atenção na sua respiração. O foco deve ser o ar entrando e saindo das narinas ou no movimento do peito e barriga. Não tente controlar o ritmo da respiração, apenas perceba como ela ocorre.

2 – Eventualmente você perderá o foco do pensamento, perceba isso, não seja duro consigo mesmo, não se culpe. Treine uma reação natural para esta constatação. O segredo está em admitir que você falhará às vezes.

3 – Volte a atenção para a respiração, revisitando a intenção: por que eu estou fazendo isso? Lembre-se do motivo de estar prestando atenção na respiração e porque esse pensamento é importante (treina o cérebro, traz bem-estar). Preste atenção em cada respiração como se fosse a primeira.

Caso se sinta ansioso em prestar atenção na própria respiração, você pode fazer o mesmo exercício focando na pressão que o chão faz sob seus pés ou a cadeira faz no seu corpo.

Auto-observação

A capacidade de auto-observação também pode ser uma aliada neste processo, auxiliando a identificar as emoções e as reações que elas provocam, para permitir a adoção de estratégias que ajudem a promover mais emoções positivas e até mesmo a controlar pensamentos e imagens intrusivas.

Por exemplo, ao perceber que assistir diariamente noticiários que abordam na maior parte do tempo notícias ruins e violentas ou acessar com frequência notícias negativas e falsas na internet causam ansiedade e, consequentemente, sintomas físicos e psíquicos, a pessoa pode optar por reduzir o acesso a esse tipo de dados e adotar outras fontes de informação e entretenimento, evitando alimentar fantasias e o medo excessivo.

5 Exercite a autocompaixão e a empatia

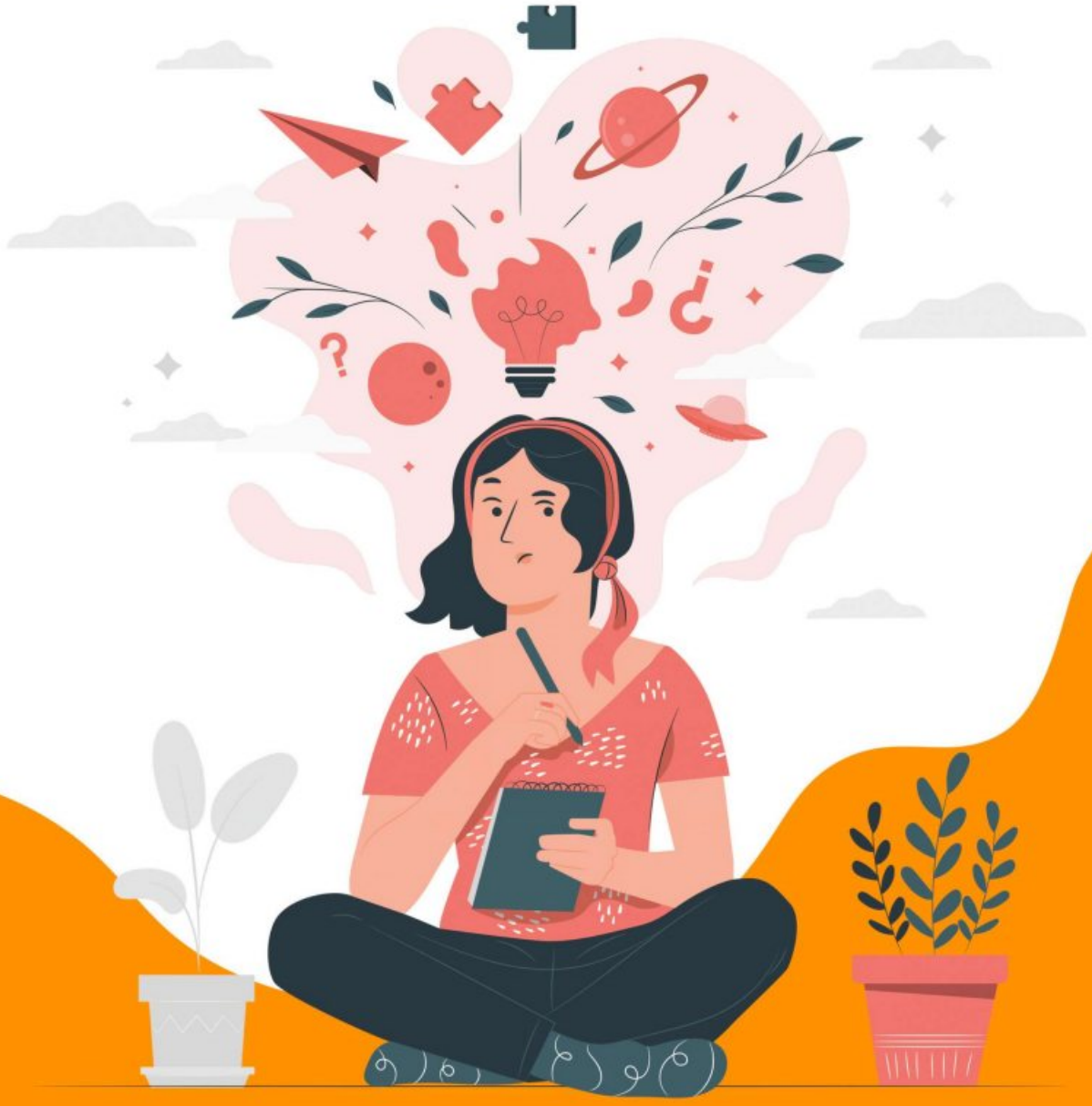
Estimular a autocompaixão também pode ajudar a aumentar o bem-estar. Estudos indicam que, no contexto brasileiro, a autocompaixão apresenta relações positivas e moderadas com a autoestima e a autoeficácia. Pessoas auto compassivas parecem perceber eventos negativos com impacto reduzido, pois têm menor probabilidade de catastrofizar situações negativas, sentir ansiedade após um estressor e evitar tarefas desafiadoras por medo do fracasso.

A empatia e o entendimento de que todo o mundo passa por momentos difícieis e desafiadores também podem ajudar a reduzir os afetos negativos. Lembrar-se que outros assim como você também passam por situações de isolamento, perdas financeiras, luto, perda de emprego ajuda a manter a situação em perspectiva e reduzir a sensação de solidão e isolamento, bem como a vitimização.

6 Seja criativo

A criatividade, característica considerada uma das forças de caráter, também está entre os fatores que podem ajudar a aumentar o bem-estar emocional, pois ela auxilia na criação de estratégias e alternativas para o enfrentamento dos desafios. Além disso, as pessoas criativas tendem a ter como uma de suas características o otimismo, algo muito valioso em momentos desafiadores.

Experimente fazer algo novo diariamente. Faça um caminho diferente, experimente uma comida nova, pratique uma atividade manual que nunca tentou, etc.



Bibliografia

Seligman, Martin E. P. Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019

Russell, Tamara; Tatton, Tiago. Mindifulness: o poder da presença. Rio Grande do Sul: PUCRS, 2019

Csikszentmihalyi. M. Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade. Objetiva, 2020. E-book Kindle.

*As práticas deste e-book estão baseadas em intervenções de psicologia positiva e se autossustentam, elas podem apoiar na redução e prevenção do estresse, da ansiedade e da depressão.