

Material de Autoajuda

Módulo Problemas Emocionais em Adultos

Ana Rita Pereira, Andreia Milhazes e Eugénia Ribeiro

©Associação de Psicologia da Universidade do Minho

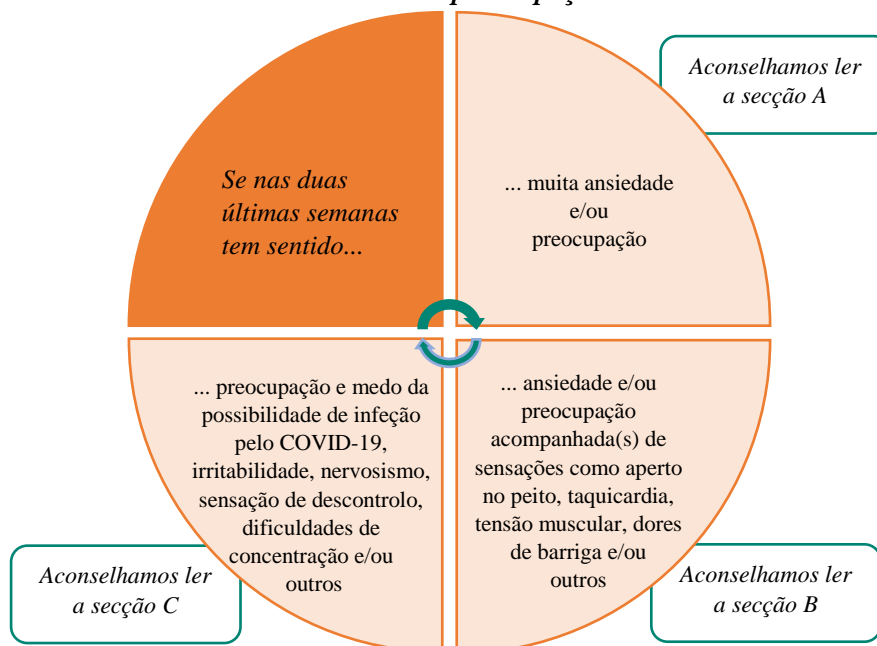
APSI-UMinho, Braga, Guimarães, Abril 2020

www.apsi.uminho.pt

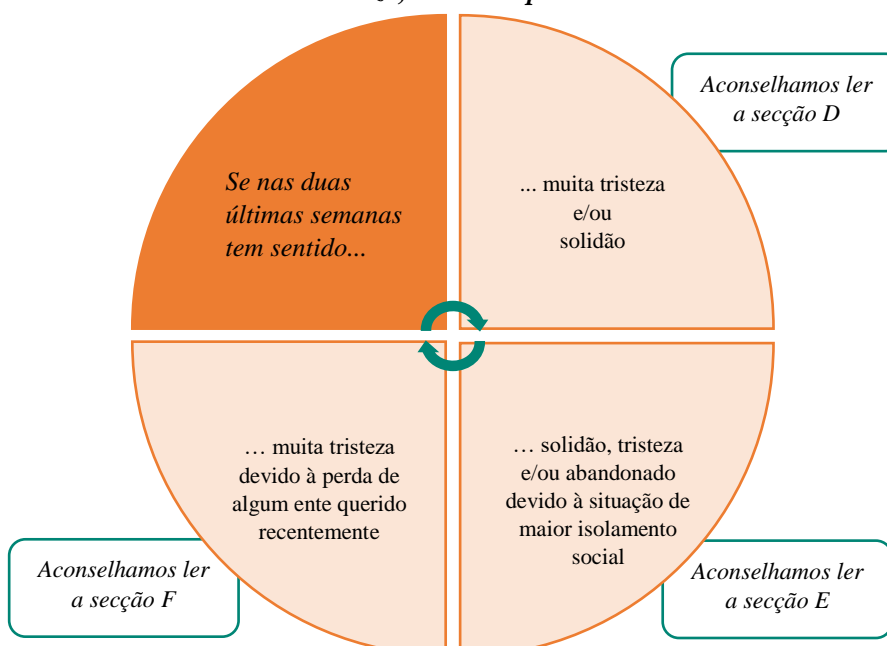


Identificação dos problemas emocionais

Ansiedade e preocupação



Tristeza, solidão e perda



Secção A

A ansiedade experienciada face ao contexto de pandemia COVID-19

Na situação de pandemia que vivemos atualmente, o desafio da nossa estabilidade pessoal a vários níveis, a alteração de rotinas e a relativa incerteza em relação ao que o futuro reserva, é normal. É assim natural que sintamos maior insegurança, instabilidade, preocupação, medo e/ou ansiedade. Estas emoções são expletáveis e fazem parte de uma resposta em situações de mudança de vida, de grande imprevisibilidade e *stress*, e embora possam ser experienciadas com grande desconforto, isto não significa que não estejamos preparados para enfrentar a situação. De facto, estas emoções até desempenham funções muito importantes que nos ajudam a proteger face ao perigo presente no contexto atual. Se pensarmos na ansiedade, esta faz com que estejamos mais atentos às coisas em que tocamos, faz-nos lavar as mãos mais vezes ou avaliar melhor a real necessidade de nos expormos ao perigo (por exemplo, se precisamos mesmo de ir ao supermercado todos os dias ou se podemos tentar diminuir estas idas comprando mais coisas de cada vez). É também a ansiedade, o medo e a preocupação acerca de podermos vir a ficar doentes que nos faz permanecer mais tempo em casa e reduzir o número de pessoas com quem estamos. Assim, se não tivéssemos ansiedade provavelmente estaríamos a comportarmos-nos de forma demasiado relaxada e irracional, correndo mais riscos de contrair o novo Coronavírus.

Lembre-se:

É natural que sintamos maior insegurança, instabilidade, preocupação, medo e/ou ansiedade. Estas emoções são expletáveis (...) **isto não significa que não estejamos preparados para enfrentar a situação.**

No entanto, sabemos que um nível mais elevado de ansiedade pode ser muito desagradável, é importante que se recorde que esta situação não irá durar para sempre e que, deve cuidar de si e utilizar algumas estratégias que poderão ajudar a gerir a sua resposta emocional.

Veja o que poderá fazer para se sentir melhor:

1. Procurar alguém com quem falar sobre o que sente

Conversar com as pessoas mais significativas na sua vida, como os seus familiares e amigos, pode ser uma grande ajuda. Partilhe aquilo que está a sentir, possivelmente encontrará alguém que se sente da mesma forma e poderão partilhar experiências e estratégias que o/a têm ajudado a lidar com a situação. A ansiedade pode ter grande influência nas relações com os outros, é importante que procure perceber como se relaciona quando está mais ansioso/a. Poderá sentir, por exemplo, que fica mais facilmente irritado/a, mais sensível ou mais distanciado/a.

Tente comunicar com alguém aquilo que sente e pedir ajuda, se necessário

2. Autocuidado

É importante que procure manter rotinas saudáveis, como estipular um horário de sono, alimentar-se bem e incluir algumas atividades de exercício físico nos seus hábitos (por exemplo, caminhar, fazer alguns exercícios em casa, sozinho/a ou em família). Para além disso, é fundamental que identifique atividades ou tarefas que são prazerosas para si e que podem ajudar a sentir-se melhor. **Faça uma lista de coisas que gosta de fazer e tente planejar como pode envolver estas atividades no seu dia-a-dia.**

Por exemplo: ver uma série que gosta muito, um filme, ler, ouvir música alegre, pensar em coisas positivas ou planos de futuro que poderá agendar. Pode criar uma agenda para a semana, de forma a (re)introduzir essas atividades nas suas rotinas. Cuide de si.

3. Definir um tempo de preocupação

A situação de pandemia que todos estamos a viver pode trazer a perceção de que estamos preocupados a toda a hora (preocupações com o futuro, com as finanças, com quem amamos, etc.). Uma estratégia que pode ser muito útil é definir um tempo para se preocupar, isto é, reservar nas suas rotinas diárias um momento limitado, idealmente não mais que 15 minutos, para se preocupar com esta ansiedade que não o/a larga. Ao longo do dia, se a preocupação começar a surgir, anote-a mentalmente e remeta-a para este tempo. Assim irá definir limites à intrusão destas inseguranças e medos.

Pode ser muito importante definir limites à intrusão da insegurança e do medo

4. Identifique estratégias adequadas

A gestão da ansiedade sentida poderá levar a comportamentos de risco como consumos (por exemplo fumar mais, comer mais, etc.), saídas e/ou interações sociais não recomendáveis face à necessidade de distanciamento social, isolamento face aos outros (isto é, não comunicar mesmo que à distância) e/ou o aumento da conflitualidade com os outros. É importante que identifique comportamentos deste tipo e procure optar por estratégias mais adequadas. Uma boa ajuda poderá ser pensar em momentos no passado nos quais ultrapassou com sucesso outras situações adversas e quais as estratégias que foram mais úteis nesses momentos.

Procure identificar comportamentos disfuncionais e optar por estratégias mais adequadas

Essas estratégias são bons indicadores dos seus recursos. De todos os recursos que resultaram no passado, que o deixaram mais tranquilo/a, mais confiante, com maior sensação de segurança, identifique os que pode ativar no presente.



Quando é que a ansiedade se pode tornar um problema maior?

Se após tentar implementar as estratégias acima mencionadas não sentir nenhuma melhoria, se sentir uma ansiedade excessiva e persistente, que o impede de fazer a sua rotina diária, saiba que existem serviços que podem ajudá-lo/a, não tenha receio de procurar ajuda. Contacte um psicólogo.

Secção B

Como lidar com os sintomas físicos decorrentes da ansiedade experienciada face ao contexto de pandemia COVID-19

A pandemia vivida atualmente, devido ao novo Coronavírus, pode ativar um sentido de vulnerabilidade, insegurança e imprevisibilidade, sendo a ansiedade uma resposta normal face a esta situação invulgar que todos estamos a viver. **Aceitar a ansiedade como parte da situação é um passo importante**, no entanto este pode ser dificultado quando a ansiedade se torna muito difícil de gerir. Esta emoção está frequentemente associada a diversos sinais ou sintomas que geram sofrimento e um intenso desconforto, como por exemplo, hiperatividade (sentir-se inquieto/a), problemas de sono, fadiga, tensão muscular, batimento cardíaco acelerado, sensação de aperto no peito ou garganta, dores de cabeça, dores de barriga, náuseas e/ou vómitos. É importante identificar o que sente quando está ansioso/a e procurar estratégias que o ajudem a gerir estes sintomas.

Veja o que poderá fazer para se sentir melhor:

1. *Respiração diafragmática*

Quando estamos mais ansiosos é comum que existam alterações ao nível da respiração, tornando-se esta mais curta, rápida e ofegante (hiperventilação), o que pode gerar um conjunto de outras sensações físicas desagradáveis como taquicardia, tremores, tonturas, tensão muscular e/ou dores de cabeça. Uma estratégia que pode ajudar nos momentos em que se sentir mais ansioso/a é fazer uma respiração diafragmática, na qual deve **respirar lentamente e pelo diafragma**, por exemplo:

Inspire pelo nariz enquanto conta até 7 e expire pela boca enquanto conta também até 7. Note todo o ar a entrar e sair, com ele sai também toda a sua tensão, repita isto até 10 inspirações e 10 expirações”

2. *Objetivação sensorial e exercícios de relaxamento*

O desconforto causado pelos sintomas físicos frequentemente associados à ansiedade faz com que, muitas vezes, fique mais vigilante ao que sente no seu corpo, tentando perceber sinais de que estes sintomas podem estar a surgir. No entanto, isto pode ser uma estratégia contraproducente, pois faz com que esteja atento a sensações naturais do seu corpo (como batimento cardíaco) e que lhes dê relevo e intensidade, identificando qualquer mudança que pode ser natural como um sinal de ansiedade. A objetivação sensorial é uma estratégia que pode ajudar a focar outros aspetos à sua volta para além do seu corpo, como o ambiente que o rodeia, os sons, cheiros ou texturas. Procure por exemplo:

Focar a sua atenção no ambiente à sua volta ativando os seus cinco sentidos, identifique o que está a ver... identifique o que está a ouvir... identifique os cheiros, identifique os sabores que consegue experienciar, identifique o que capta através do tacto...

Agora para cada coisa que está experienciar/captar, note: Como são essas coisas? Quais são as cores? E as formas? Como é a textura?... como são essas coisas para si? Por exemplo as cores podem ser agradáveis, confortáveis, cansativas, os cheiros podem ser frescos, fortes..., os sons podem ser suaves, irritantes... etc... o que importa é que identifique como são para si, e como sente essas sensações no seu corpo...?

Explore este impacto em si para as informações que recebe por todos os sentidos. Experimente escrever com detalhe as informações que obtém com este exercício de objetivação sensorial.

Exercícios de relaxamento

Poderá ajudar também reservar um momento diário para fazer um exercício de relaxamento, como o relaxamento muscular progressivo.

Este pode ser feito uma ou duas vezes por dia, cerca de 5 minutos, e deverá ser realizado num local que lhe transmita tranquilidade e no qual se sinta confortável e sem interrupções. Existem outros exercícios diferentes que podem promover o relaxamento, desde meditação, yoga, exercícios de respiração ou simplesmente ouvir uma música calma. Pode utilizar aquele que lhe fizer mais sentido e lhe traga maior relaxamento.

➡ Relaxamento muscular progressivo

1º. Sente-se numa posição confortável. Mantenha as pernas afastadas com os pés pousados no chão. Respire pelo nariz e preste atenção à tua respiração (respiração diafragmática). Para cada um dos 7 grupos musculares seguintes irá produzir tensão no músculo durante 10 segundos e depois relaxar durante 40 segundos.



2º. Mão e antebraço: Fecha fortemente o punho direito. Sinta a tensão na mão, nos nós dos dedos, nas articulações do punho e nos músculos do antebraço. Após 10 segundos, relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). Faça o mesmo com a mão e antebraço esquerdo.

3º. Braço: Empurre o cotovelo direito contra o braço da cadeira ou para baixo e para dentro contra o corpo. Sinta a tensão no braço. Após 10 segundos, relaxe. Permita-se reparar no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). Faça o mesmo com o braço esquerdo.

4º. Parte superior da face (testa): Levante as sobrancelhas o mais alto possível / franzindo a testa. Sinta a tensão na sua testa e no centro do couro cabeludo durante 10 segundos, depois relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.).

5º. Parte inferior da face (parte inferior das bochechas, boca e queixo): Feche fortemente a boca, faça força nos dentes e empurre os cantos da boca para trás, como se quisesse sorrir exageradamente. Sinta a tensão à volta dos maxilares e queixo. Após 10 segundos, relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). **Como se sente até ao momento?**

6º. Pescoço: Contraia os músculos do pescoço, empurrando fortemente o queixo para baixo, contra o peito, sem tocar neste ou empurrando a cabeça para trás, contra a cadeira. Sinta a tensão no seu pescoço ao longo de 10 segundos, e depois permita-se relaxar. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.).

7º. Peito, ombros e parte superior das costas: Contraía os músculos, inspirando profundamente, como se estivesse a guardar todo o ar dentro dos seus pulmões e empurrando os ombros e as omoplatas para trás (como se quisesse tocar com um ombro no outro). Sinta a tensão no seu peito, ombros e costas. Após 10 segundos, relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.).

8º. Abdómen: Contrair os músculos do abdómen, encolhendo fortemente o estômago (como se quisesse evitar um muro). Sinta o seu estômago duro, tenso e apertado durante 10 segundos. Depois relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.).

9º. Coxa: Contraia os músculos da coxa, encolha a nádega direita, e contraia os músculos da parte superior da perna. Sinta a tensão na nádega e na coxa. Após 10 segundos relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). Agora faça o mesmo para coxa esquerda.

10º. Parte inferior da perna: Contraia os músculos da perna direita empurrando os dedos do pé para cima. Sinta a tensão na barriga da perna durante 10 segundos e depois relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). Faça o mesmo com a perna esquerda.

11º. **Pés:** Contraía os músculos do pé direito, voltando o pé para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos (sem fazer muita força). Sinta a tensão na palma do pé. Após 10 segundo relaxe. Repare no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg.). Faça o mesmo para o pé esquerdo.

Sinta agora o relaxamento em todo o seu corpo

3. Definir um plano diário de ação simples

Construir um plano diário de ação simples que contenha algumas estratégias que poderá utilizar quando se sentir mais ansioso/a, poderá também ser uma ajuda. **Tente definir nas suas rotinas diárias como e quando poderá aplicar as estratégias acima referidas ou outras que identifique como úteis para si** (como, por exemplo, um contacto com os amigos, um passeio ou exercício físico).

Pode também ser importante que nos momentos em que se sinta mais calmo/a e seguro/a, identifique e anote aquilo que estava a fazer ou a pensar, percebendo o que está a contribuir para essa experiência positiva. Assim, poderá utilizar esses recursos no futuro, num momento mais difícil.



Quando é que a ansiedade se pode tornar um problema maior?

Se após tentar implementar as estratégias acima mencionadas não sentir nenhuma melhoria, se sentir uma ansiedade excessiva e falta de controlo nos sintomas que sente que o/a impede de fazer a sua rotina diária, saiba que existem serviços que podem ajudá-lo/a, não tenha receio de procurar ajuda. Contacte um psicólogo.

Secção C

Como lidar com pensamentos e emoções decorrentes da ansiedade experienciada face ao contexto de pandemia COVID-19

A ansiedade é uma emoção característica de momentos imprevisíveis, de grande mudança e de adaptação. Sentir ansiedade não faz de nós mais fortes ou mais fracos. Todos temos momentos da nossa vida em que é normal sentirmo-nos mais ansiosos e este contexto de pandemia é um deles. Assim, não se critique, nem julgue de forma negativa aquilo que tem sentido, apenas tente gerir estas emoções da melhor forma que conseguir. A ansiedade tem influência em diversos domínios do nosso funcionamento, como os nossos pensamentos e emoções. É normal que quando nos sentimos ansiosos, tenhamos pensamentos mais negativos acerca do futuro e sintamos também irritabilidade, nervosismo, sensação de descontrolo, dificuldade em controlar a preocupação, desesperança, mudanças de humor repentinas, dificuldades de concentração, sentimentos de vazio, inutilidade e/ou impotência. Existem algumas estratégias poderão ajudá-lo na gestão destes sintomas.

Lembre-se:

Sentir ansiedade não faz de si mais forte ou mais fraco (...) **não se critique, nem se julgue negativamente** por aquilo que tem sentido

Veja o que poderá fazer para se sentir melhor:

1. Focar as preocupações no presente

Procure concentrar-se naquilo que pode controlar, **no aqui e no agora**. Tente focar as preocupações e medos que sente no dia de hoje. Pode até questionar-se a si próprio: *O que posso fazer hoje para me sentir melhor?* Procure perceber como pode lidar com a ansiedade no momento atual, porém sem fazer grandes antecipações. É importante que se foque também naquilo que já tem feito para se sentir mais seguro/a e menos ansioso/a.

Recorde-se da última vez que se sentiu ansioso/a ou preocupado/a, o que ajudou a lidar com a situação?

2. Prestar atenção a aspetos positivos

Valorize os aspetos positivos do seu dia-a-dia, como um momento de relaxamento, uma boa conversa com uma pessoa significativa ou um passeio ao ar livre. É verdade que as circunstâncias atuais podem ser limitadoras, mas recorde tudo aquilo que tem conseguido fazer apesar de estar a experienciar um momento mais difícil. **Valorize os pequenos passos que tem dado para se sentir melhor** e se adaptar a esta nova e temporária realidade, como a organização de uma nova rotina, a gestão de todas as tarefas domésticas e das problemáticas que podem ter surgido em vários domínios, como o profissional, emocional e as suas relações com os outros.

3. Gestão adequada da informação acerca do COVID-19

Embora seja importante manter-se atualizado acerca das informações relativas à COVID-19, deve colocar alguns limites na sua exposição a estas notícias, pois estas podem aumentar a sua ansiedade e preocupação. Procure consultar fontes de informação oficiais como o site da DGS ou da OMS e limitar esta procura a uma ou duas vezes por dia. Para além disso, pode ser necessário colocar alguns limites a pessoas que lhe transmitam mais ansiedade, medo ou preocupação. É comum que alguns familiares ou amigos se encontrem muito apreensivos face à situação atual e por esse motivo falem regularmente sobre as notícias da pandemia, no entanto, pode ser relevante limitar estas interações se lhe causarem desconforto, partilhe com essas pessoas o que sente e combine um número de chamadas ou encontros que lhe seja confortável.

Coloque limites na exposição a notícias que podem transmitir mais ansiedade

4. Gerir o medo de ficar doente e/ou infetar outros

É perfeitamente normal que surjam preocupações e medos com a possibilidade de contrair o vírus e/ou infetar outros. No entanto, poderá ser útil tentar **diferenciar possibilidade e probabilidade de ficar doente e/ou transmitir a doença**. Na verdade, ficar doente é uma possibilidade para todos nós. A COVID-19 é uma ameaça real, que apela a que nos mantenhamos atentos e protegidos. Neste sentido, a ansiedade tem um papel importante em proteger-nos, uma vez que apela a comportamentos mais cuidadosos que reduzem os riscos a que estamos expostos. O receio de ficar doentes motiva-nos a cumprir as recomendações de proteção (regras de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico), o que diminuiu consideravelmente a probabilidade de ficarmos infetados/as.

A ansiedade tem um papel importante na nossa proteção.

Aceite-a como parte da situação vivida atualmente.



Quando é que a ansiedade se pode tornar um problema maior?

Se após tentar implementar as estratégias acima mencionadas não sentir nenhuma melhoria, se sentir uma ansiedade excessiva e persistente, que o impede de fazer a sua rotina diária, saiba que existem serviços que podem ajudá-lo/a, não tenha receio de procurar ajuda. Contacte um psicólogo.



Secção D

A tristeza e solidão face à pandemia COVID-19

A situação de pandemia originada pela COVID-19 originou uma grande mudança nas nossas vidas, o que pode fazer com que se sinta mais triste, em baixo ou deprimido. É compreensível que se sinta também mais só. Por um lado, porque os seus familiares e amigos também estão a lidar com a situação de confinamento e/ou readaptação à realidade pós-confinamento, apresentando medo e foco nas suas próprias vidas, o que os torna menos disponíveis. Por outro lado, porque temos de nos distanciar mais uns dos outros, este distanciamento pode assemelhar-se a um abandono, por não ter ninguém com quem conversar, levando a desilusão com algumas pessoas por lhe fornecerem menos apoio como gostaria. As novas rotinas são muito desafiantes, mas **lembre-se:**

Isto não durará para sempre.
É uma situação *temporária*.

Veja o que poderá fazer para se sentir melhor:

-
1. *Procurar alguém com quem falar sobre o que sente*
-

Pode ser importante sinalizar aos outros, que são significativos na sua vida, o que sente. Desta forma, poderá encontrar alguém com quem possa partilhar as suas vivências. Também essas pessoas podem sentir o mesmo e ajudarem-se mutuamente. Partilhar com as outras pessoas o que é importante para si e o que esperaria delas pode ajudar a que correspondam às suas expectativas e respondam às suas necessidades.

O isolamento é mau conselheiro e por vezes “convence-nos” que incomodamos os outros, que os outros não estão para nos aturar, que ninguém se importa connosco... não se deixe convencer por estes argumentos falsos e mantenha-se próximo e em contacto com as pessoas que são importantes para si, familiares ou amigos.

Em primeiro lugar, identifique algumas pessoas que poderão ajudá-lo/a. Pense na forma como poderá contactá-las, é muito importante mantermo-nos próximos mesmo que à distância. Pode fazer uma chamada, uma videochamada, ou até combinar com um encontro, tomando as precauções aconselhadas. Permita-se partilhar com essa pessoa como se sente.

2. Autocuidado

Para o ajudar o sentir-se melhor, é também fundamental que identifique que atividades ou tarefas são prazerosas para si. Há alguma que tenha cessado durante a situação de pandemia? **Faça uma lista de coisas que gosta de fazer** e tente tirar um bocadinho em cada dia para cada uma delas. Por exemplo: ver uma série que gosta muito, um filme, ler, ouvir música alegre, pensar em coisas agradáveis, ou planos de futuro que poderá concretizar quando tudo isto terminar (ex. voltar ao ginásio, ao trabalho, marcar um encontro com alguém). Pode criar uma agenda para a semana, de forma a (re)introduzir essas atividades nas suas rotinas que o/a ajudem a sentir-se ativo/a e a fazer coisas que o/a ajudem a sentir-se bem consigo próprio/a.

3. Estratégias que funcionaram no passado

Pode também ser importante que, nos momentos em que se sentir mais ativo/a e animado/a, anote aquilo que estava a fazer ou a pensar para que possa utilizar isto no futuro, num momento mais difícil. Esta é também uma boa altura para se recordar de outros momentos no passado em que passou por situações adversas, em que se sentiu triste, desanimado, com sentimento de estar só.

Recorda-se do que ajudou a ultrapassar situações adversas no passado? O que fez para se sentir melhor? Utilize essas estratégias agora.

4. Definir um plano de ação simples

Construir um plano de ação simples que contenha algumas estratégias que poderá utilizar quando se sentir mais em baixo, triste, sem energia, com vontade de se isolar, poderá também ser uma ajuda. Tente definir nas suas rotinas como e quando poderá aplicar no seu dia a dia as estratégias acima referidas ou outras (como, por exemplo, um contacto com os amigos ou exercício físico).



Quando é que a tristeza se pode tornar um problema maior?

Se após tentar implementar as estratégias acima mencionadas não sentir nenhuma melhoria, se sentir uma tristeza excessiva e persistente, que o impede de fazer a sua rotina diária, saiba que existem serviços que podem ajudá-lo/a, não tenha receio de procurar ajuda. Contacte um psicólogo.

Secção E

A perda de um ente querido durante a pandemia COVID-19

O luto é um desafio que em algum momento da vida todos temos de enfrentar, podendo colocar em causa o que somos, o que acreditamos, e pode vir acompanhado de uma reação emocional e física intensa. O choro, alguma irritabilidade, a culpa e o afastamento dos outros são respostas frequentes quando perdemos alguém que nos é importante. Poderá sentir-se muito em baixo, triste, sem energia para as suas tarefas do dia-a-dia, e a reorganização da sua vida poderá ser muito difícil. Nós ficamos de luto porque temos uma predisposição biológica para nos apegarmos e nos vincularmos a outras pessoas. As exigências deste processo são enormes e não é possível responder no imediato a todas elas. A perda de uma pessoa significativa é sempre um momento muito sensível. As medidas de proteção adotadas durante a atual pandemia podem contribuir para agravar os processos de luto, condicionando o processo de despedida, impedindo a manifestação o apoio e solidariedade da comunidade de forma presencial, como é habitual e esperado. Em primeiro lugar, será muito importante que se permita partilhar a experiência da perda com alguém, porém a tarefa de colocar em palavras aquilo que está a sentir poderá ser algo árduo. Leve o seu tempo, mas não se isole e permita que a sua experiência emocional tenha lugar. Ainda que seja dolorosa, a experiência emocional de tristeza, raiva, desânimo, saudade é normal quando estamos em luto.

Veja o que poderá fazer para se sentir melhor:

1. Identificar a rede de suporte e os recursos disponíveis

Quando estamos a passar pelo processo de luto, é fundamental a partilha das experiências, isto é, o que estamos a pensar e a sentir. Para isso, deve identificar quem poderá estar disponível para o/a ouvir. Podem surgir aqui muitos receios no que respeita à partilha, como o medo de perder o controlo da situação ou temer que pessoas importantes o vejam em baixo, a chorar ou triste. Procure alguém em quem confia, que poderá perceber a sua experiência, alguém que seja capaz de o/a ouvir. Pode ir partilhando o que lhe faz sentido, sem dar explicações.... Ouvir outras pessoas que sentem o mesmo pode ajudar a perceber que a sua experiência é partilhada, não está só nesta situação. Algumas pessoas sentem que ajuda escrever sobre a experiência que é difícil de partilhar. Por exemplo, poderá escrever a alguém contando o que está a viver, contando o que lhe fizer sentido..., ou escrever uma carta dirigida à pessoa que se perdeu (apesar de saber que não a vai enviar), pode ajudar a expressar os seus pensamentos, emoções.

Partilhe o que está a sentir com alguém da sua confiança. **Não está só nesta experiência.**

2. Autocuidado

Para o ajudar o sentir-se melhor, é também fundamental que identifique que atividades ou tarefas são prazerosas para si. Por vezes as pessoas que estão em luto não se dão o direito de sentir algum bem estar ou prazer..., é quase como se “traíssem” a pessoa que perderam por se sentirem bem... mas ainda que esteja a sofrer muito com a perda, pode ter, e é importante que tenham os seus momentos de bem-estar e de prazer.

Respeite o seu tempo e ritmo, mas não se sinta culpado/a por *cuidar de si*

A seu tempo e no seu ritmo é importante que mantenha atividades que lhe permitem sentir continuidade na sua vida. Identificar as tarefas ou atividades que tenha cessado após a perda e que quer/pode retomar é importante. Faça uma lista de coisas que gosta de fazer e tente tirar um bocadinho em cada dia para cada uma delas. Por exemplo: ver uma série que gosta muito, um filme, ler, ouvir música alegre, pensar em coisas positivas, ou planos de futuro que poderá agendar. Pode criar uma agenda para a semana, de forma a (re)introduzir essas atividades nas suas rotinas. Respeite o seu tempo e o seu ritmo, mas respeite o seu direito a continuar e a retomar o que lhe proporciona bem-estar e esperança no futuro. **Agora é tempo de cuidar de si.**

3. Organização das Rotinas (plano de ação simples)

A organização das suas rotinas básicas pode também tornar-se difícil. Defina um plano de ação simples, que seja realista, com tarefas que se sente capaz de realizar. Mas acima de tudo tente comprometer-se com essas tarefas que definiu, pode ajudá-lo/a para esse fim que comunique a alguém as tarefas que planeou e depois dê feedback a essa pessoa, partilhe como se sentiu na realização das mesmas. Esta comunicação não é para se sentir obrigado/a, **mas para se sentir apoiado/a e reconhecido/a**, para facilitar a sua ação no sentido desse objetivo. Defina objetivos a curto prazo, por exemplo para o próximo dia ou para a próxima semana.

4. Estratégias que funcionaram no passado

Pode ainda, recordar de outros momentos no passado em que passou por situações adversas relacionadas com a perda, seja a perda por morte de alguém, uma rutura relacional, perda de trabalho, que por ter sido significativa o/a deixou sem vontade de prosseguir, como se o sentido da sua vida desaparecesse. **Recorda-se do que o/a ajudou?** Do que fez para se sentir com esperança, com mais vontade de retomar a sua vida, confortável e avançar? Liste duas ou três coisas de que se lembra..., ou mesmo que seja apenas uma, registe-a. Utilize essas estratégias agora, poderão ser úteis neste momento, tente ampliar essas estratégias ativando-as sempre que puder. Sobretudo **lembre-se de dizer a si próprio/a que se sente assim por uma razão**, é normal face ao que está a passar e escolha uma coisa que possa fazer para se sentir melhor, com todo o direito a fazê-lo... que coisa poderia ser essa?



Quando é que a tristeza se pode tornar um problema maior?

Se após tentar implementar as estratégias acima mencionadas não sentir nenhuma melhoria, se sentir uma tristeza excessiva e persistente, que o impede de fazer a sua rotina diária, saiba que existem serviços que podem ajudá-lo/a, não tenha receio de procurar ajuda. Contacte um psicólogo.