

ISOLAMENTO COM SAÚDE PSICOLÓGICA

TOP 10 SUGESTÕES

1 **Lembre-se que, nesta situação, é natural sentir** angústia, tristeza, medo, incerteza, frustração, cansaço e desgaste.

2 **Esteja atento e aceite as suas emoções, sentimentos e pensamentos.** O nosso humor e motivação podem flutuar – uns dias serão melhores do que outros. Preencha a Checklist Como me Sinto?.

3 **Acredite na sua capacidade para lidar com este desafio.** Use ou adapte estratégias que já utilizou para lidar com situações difíceis na sua vida. Saiba mais sobre a sua Resiliência.

4 **Viva um dia de cada vez.** Concentre-se no aqui e agora e naquilo que pode controlar. Por exemplo, em realizar actividades diversificadas que sejam tranquilizadoras e lhe dêem prazer.

5 **Reforce as suas relações.** É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional com os outros. Exprese os seus afectos, mesmo à distância.

6 **Partilhe o que sente.** Falar com familiares e amigos sobre como nos sentimos e como estamos a experienciar a situação pode ajudar a sentirmo-nos melhor. #FalarAjuda

7 **Reforce os seus comportamentos pró-saúde e pró-sociais.** Do nosso comportamento, empatia e solidariedade depende não só a nossa saúde e a saúde das pessoas de quem gostamos, mas a saúde e o bem-estar de todos. Mantenha o contacto com familiares e amigos que possam estar em situações de maior vulnerabilidade.

8 **Estabeleça expectativas e objectivos realistas para este período.** Respeite o seu ritmo e as suas necessidades, dia-a-dia. Seja flexível e aceite que fará o melhor que puder com as circunstâncias que tem.

9 **Reduza a consulta de informação sobre a pandemia** para apenas uma a duas vezes por dia e em fontes de informação credíveis e actualizadas. Se possível, estabeleça períodos sem telefone, televisão ou outros ecrãs.

10 **Escolha alimentos saudáveis, mantenha actividade física e bons hábitos de sono.** Um estilo de vida saudável melhora o nosso humor e a nossa Saúde.

ATENÇÃO!

- Se se sentir sobrecarregado pelos seus sentimentos e pensamentos ou incapaz de funcionar e fazer a sua rotina diária, PEÇA AJUDA. Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.
- O isolamento pode causar dificuldades adicionais a quem já tem dificuldades ou problemas de Saúde Psicológica, se é esse o seu caso, algumas sugestões podem ajudar, consulte Recomendações para Quem tem problemas de Saúde Psicológica, Familiares e Amigos.
- Se é vítima de violência doméstica saiba que comportamentos adoptar para se proteger e procurar ajuda.