

Está difícil manter a saúde mental em tempos de quarentena? Vamos te dar 5 dicas para passar por esta fase com a sua saúde mental preservada.

A pandemia no novo CORONAVÍRUS pegou todo o mundo de surpresa. Os hábitos tiveram que mudar de forma repentina, a rotina de adultos e crianças virou de ponta cabeça e o equilíbrio emocional ficou à deriva. Sabemos que os tempos são difíceis para todos, mas com pequenas hábitos diários esta fase pode se tornar mais leve e menos prejudicial à saúde.

O mundo virou de ponta cabeça! De repente tudo mudou! Você, que saia todos os dias para trabalhar na empresa, hoje precisa trabalhar de casa. O trabalho se multiplicou porque, além de dar conta da empresa, ainda precisa dar conta das crianças que estão tendo aulas online, do marido que também está em home office e da casa que precisa de cuidados constantes. Mas calma! Você precisa se organizar para manter seu equilíbrio preservado. Entenda que você também precisa de cuidados e que durante esta fase de pandemia vai precisar aprender a deixar tudo acontecendo da forma mais harmoniosa possível.

Nós separamos 5 dicas para te ajudar a passar pela fase da quarentena com equilíbrio, sempre preservando a sua saúde mental e a de sua família:

1-Reserve um tempo para atividades prazerosas

Você pode se reconectar com você mesma e encontrar atividades que você goste e que há muito tempo não pode fazer por falta de tempo. Encontre aquele livro que você comprou e ainda não teve tempo de ler. Ou coloque em prática aquele projeto de automaquiagem que você adora. Busque aulas online de violão ou outro instrumento que você sempre quis aprender. O importante é se reconectar com você, entender que você é importante e que precisa ter um tempo reservado para fazer as coisas que gosta e sente prazer. Mesmo com uma rotina puxada, filhos, marido, serviço, com uma boa organização você consegue tirar pelo menos uma hora por dia para dedica exclusivamente para você.

2- Estabeleça uma rotina possível e flexível

Ter uma rotina definida é fundamental para conseguir dar conta de tudo. Não esqueça de incluir todos os membros da casa nesta rotina. É importante que todos tenham suas responsabilidades, mesmo as crianças. Não queira fazer todas as tarefas sozinha, isso não é justo com você. Defina uma rotina que seja apropriada para todos e busque cumprir nos dias da semana, que são onde as tarefas mais importantes do trabalho e da escola precisam ser resolvidas. No final de semana pode dar aquela relaxada e aproveitar o tempo livre. Mas é bom lembrar que as rotinas não precisam ser engessadas, elas podem e devem ser flexíveis para que todos consigam cumpri-las com tranquilidade e amor. Não deve ser nada impositivo que possa gerar conflitos.

3-Observe sua respiração durante o dia

A respiração é algo que, com pandemia ou não, você precisa criar o hábito de observar. A respiração diz tudo sobre seu momento, se você está relaxada, nervosa ou tensa. Procure observar a respiração e quando perceber que está muito ansiosa ou irritada pare o que estiver fazendo, respire fundo e se conecte com você. Sinta a tranquilidade de respirar algumas vezes e sentir o movimento do tórax enquanto respira. Você vai notar a diferença na sua qualidade de vida. Alguns exercícios como ioga e meditação também ajudam a controlar a respiração, se puder, inclua na rotina do seu dia pela manhã, assim você sente os benefícios destes exercícios ao longo do seu dia.

4- Mantenha contato com familiares e amigos

Estar longe das pessoas que amamos é realmente muito difícil. A rotina de visitas, festas, viagens e encontros precisou ser interrompida e a saudade só foi crescendo. Esta fase é difícil para todos, mas você precisa saber que vai passar. Enquanto não passa, use e abuse da tecnologia. As chamadas de vídeo pelo WhatsApp são perfeitas para matar a saudade de quem você ama. Se lembre que, para se conectar com as pessoas, não precisa necessariamente estar presente, você consegue matar a saudade pelo celular e demonstrar, como um gesto de carinho, que o distanciamento também é um gesto de amor.

5- Se conecte com quem mora com você

Se conectar com quem mora com você neste tempo de quarentena é fundamental para um bom convívio e para um lar harmonioso. Aproveite esta fase para conversar e ter momentos que nunca pensou em ter junto com sua família. Quem sabe sair da rotina e fazer um acampamento no meio da sala com as crianças? Ou mesmo assistir ao pôr do sol da sacada do seu apartamento tomando um chocolate quente? Ou tirando aqueles jogos guardados do armário que já estão lá há muito tempo porque vocês não tinham mais tempo de brincar? Aqui a criatividade não tem limites para que sua família fique conectada e conviva de forma feliz e harmoniosa.

Encontre caminhos para conseguir viver em harmonia com você mesma e com a sua família. Conviver diariamente com todos em home office e com aulas online não é tarefa fácil, mas se você tem uma rotina flexível e hábitos prazerosos tudo fica mais fácil de ser encarado. Encontre seu equilíbrio e mantenha sua saúde mental preservada!

Gostou das dicas? Se inscreva no nosso blog e receba grátis um e-book com 10 ideias de atividades para você desenvolver com a sua família durante a quarentena.