

Como lidar com a ansiedade em situação de isolamento social?

por José Carlos

Publicado em: 02/05/2020

Categoria:

Esse vírus impôs ao mundo uma condição jamais vista na história humana. Levou países do planeta inteiro a adotarem medidas drásticas para conter a pandemia.

Aqui não foi diferente. O Brasil foi levado a uma situação inédita, tendo que construir alternativas para lidar com a emergência sanitária que foi imposta. Uma dessas alternativas é dar suporte à Ciência - no caso, à Medicina – que está em mãos de pessoas qualificadas para lidar com ela. Uma alternativa diz respeito às pessoas, individualmente. Espera-se que elas possam colaborar para a resolução do problema, compreendendo, aceitando e praticando o que a medicina indica como adequado e necessário.

A contribuição esperada das pessoas é que cada um observe:

- as indicações dos cuidados sanitários que são indicados, os quais, no fundo, dizem respeito à higiene pessoal.
- as indicações de cuidados sociais, de manter um distanciamento social, ou seja, evitar agrupamentos, cumprimentos com beijos, abraços ou apertos de mão.

Mas, a propagação acelerada do vírus, impôs a adoção de medidas ainda mais complicadas, as medidas restritivas de mobilização. Isolamento social, quarentena, confinamento, não importa o nome que damos à situação. Ela nos afeta fortemente.

E não é fácil lidar com isso. Não é simples ter que recuar, trancar-se em casa, para lutar contra um inimigo invisível. No início, pensou-se que esse tempo seria curto, mas, agora, já não se tem tanta certeza do quanto vai durar.

Estamos no meio de um caldeirão fervente de angústia e ansiedade. Ninguém tem controle absoluto sobre a situação. Estamos vivendo um momento de incertezas, medo e de ansiedade generalizada, com sérios prejuízos para o nosso bem estar físico, mental e emocional.

Apesar da letalidade da doença do coronavírus e dos efeitos que pode provocar na vida emocional, é possível se resguardar e se sentir bem ou, pelo menos, não se sentir tão mal quanto muitos de nós vem sentindo. Essa é a razão da nossa fala.

2. O QUE É UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social é uma situação em que uma pessoa ou um grupo de pessoas se afasta ou é afastado do contato com outras pessoas. Nós não vamos falar do isolamento social que um indivíduo impõe a si mesmo, em razão de questões emocionais. Nesse caso, a pessoa se isola por causa de preconceitos e para se proteger da própria timidez, insegurança e de sentimentos de inferioridade. Vamos falar do isolamento social imposto em razão da pandemia e da vulnerabilidade da população em geral. Talvez esta seja a única vez em que o isolamento social visa o bem comum e tem uma função positiva.

A função do isolamento é proteger a si mesmo e impedir que pessoas mais frágeis do que nós sejamos afetadas pelo vírus.

O isolamento social, porém, pode ter como consequência diversas perturbações emocionais como: Medo, Raiva, Tristeza, Ansiedade, Estresse, Solidão, Depressão.

No início do isolamento, muitas pessoas ficaram bem, mas, aos poucos, foram ficando angustiadas, com medo; passaram a não se sentir livres, com sentimento de perda da liberdade, do movimento.

Pensavam que poderiam fazer muitas coisas como resolver problemas pendentes, ler livros, maratonar séries, mas não estão encontrando um tempo de qualidade para fazer isso.

3. AS RAZÕES DA ATUAL NECESSIDADE DE ISOLAMENTO SOCIAL

O fato é que, no atual momento, a pandemia provocada pelo novo coronavírus impõe o isolamento social como uma solução eficaz para evitar contágio e proliferação. Se isolar socialmente, até que as chances de contágio diminuam, passou a ser uma responsabilidade social.

4. O QUE É ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação natural do organismo, relacionada a uma situação futura, a alguma coisa que pode ou não acontecer. Ela é um mecanismo de proteção para lidar com situações de perigo. Ela acompanha o ser humano desde o início da sua história. É ela que orienta o indivíduo a reagir de maneira a assegurar sua sobrevivência. É a ansiedade que nos faz enfrentar situações de dificuldade, que faz com que nós nos esforcemos para solucionar os problemas que ocorrem na nossa vida. Ela é que nos faz evitar ou fugir de situações perigosas que não podemos enfrentar.

A ansiedade tem, portanto, um caráter de proteção. Esta é a ansiedade saudável.

Mas, existe o outro lado da moeda, a ansiedade tóxica, a ansiedade que é uma doença. Ela é caracterizada por uma interpretação equivocada que fazemos de algum dado de realidade. Por exemplo, ficamos ansiosos quando vamos ao dentista, porque imaginamos que vamos sentir dor, o que nem sempre acontece. Ficamos ansiosos ao fazer uma viagem de avião, por imaginarmos que o avião cairá, o que nem sempre acontece.

Todas as pessoas sentem ansiedade. Cabe a nós direcionar esse sentimento. Se usamos a ansiedade para nos ajudar a nos organizarmos melhor para realizar alguma coisa ou para nos impulsionar a agir, esta ansiedade é positiva. Mas, se ela nos traz medo, expectativas irreais, vai provocar sintomas de muito sofrimento, daí é uma ansiedade danosa.

Quando estamos ansiosos, costumamos superestimar os problemas e a minimizar a percepção da nossa capacidade de enfrentamento.

A gente percebe a ansiedade de três modos diferente: **pelos pensamentos, pelos sentimentos e pelas reações físicas.**

Os pensamentos são disfuncionais e, às vezes, catastróficos: "eu não dou conta de fazer isso ou de lidar com isso", "eu vou ficar doente, nessa situação", "eu vou morrer".

Os **sentimentos** (ou reações emocionais) podem ser: medo, nervosismo, tristeza, evitação, vergonha, desesperança, desamparo, desespero.

As **reações físicas** geralmente são taquicardia, tremores, falta de ar, sudorese, tensão muscular, alterações intestinais e até sensação de desmaio.

A **emoção** que está na base da ansiedade é o medo. Explicando melhor, o medo é uma emoção e a ansiedade é um sentimento. Parece tudo a mesma coisa, mas não é. O medo é uma resposta emocional a uma ameaça explícita ou percebida de uma situação do momento. A ansiedade é uma antecipação de uma ameaça futura que pode ser real ou não.

Vamos dar um exemplo atual dessa diferença: você está em um elevador e alguém espirra, sem se proteger. Você sente medo porque essa pessoa pode estar infectada pelo coronavírus e você pode também ficar infectado. Isso é medo. Uma ameaça real e imediata. Mas, se você está casa, protegido, e desenvolve pensamentos de que a qualquer momento poderá ser infectado, ter que ser hospitalizado, entubado e que poderá morrer, certamente vai elevar a temperatura do corpo, os batimentos cardíacos vão se acelerar, a respiração fica um pouco mais difícil, isso é ansiedade; é um medo de uma situação futura e hipotética.

O medo é uma emoção primária, indispensável à nossa sobrevivência; impede que nos coloquemos em riscos que ameacem nossa integridade e nossa vida. Em dose certa ele nos protege. Um tanto de alerta é importante na situação atual, para seguirmos as instruções das autoridades de saúde, ou seja, um estresse controlado nos protege. Mas, se essa emoção nos domina inteiramente, ela se transforma em angústia e nos faz comportar de modo evitativo e até irracional, como, por exemplo, ir ao supermercado e comprar de uma vez suprimentos suficientes para meses de abastecimento, como se fosse faltar comida e produtos essenciais.

Na situação que estamos vivendo, o medo da contaminação pode transformar-se em ansiedade, e mesmo em pânico. O risco de contágio fica superestimado. O medo também pode nos levar à hipocondria, que é uma preocupação exagerada com a saúde. Uma tosse, um espirro ou uma coriza passa ser um sinal inquestionável de que estamos infectados.

É preciso ocupar-se do Coronavírus e evitar preocupar-se com o Coronavírus, ou seja, é preciso fazer coisas precisas, reais, ao invés de ficarmos pensando coisas, estimulando que o medo nos domine. É preciso deixar que ansiedade natural dessa situação nos leve a agir e não a fugir dela.

É preciso lidar com a sensação de vulnerabilidade que toma conta de nós e especialmente com os pensamentos negativos do tipo: "*não há nada que eu possa fazer, estou à mercê da situação*".

5. REAÇÕES

Quando uma pessoa imagina a possibilidade ser contaminado pelo vírus e de desenvolver aspectos graves da doença e junta isso à restrição da sua mobilidade, ela pode ter reações emocionais e físicas bem desagradáveis.

Isso acontece porque a exposição prolongada à situação traumática faz com que a nossa estrutura cerebral fique em um estado contínuo de excitação. A cada nova exposição à situação estressora - uma notícia nova sobre o número de pessoas infectadas ou de pessoas mortas, por exemplo - os vínculos associativos do cérebro ficam mais sensíveis. Isso cria uma situação traumática, com todas as consequências negativas.

Mas, tudo o que criamos pelo pensamento pode ser revertido pelo pensamento.

O processo de ser afetado e de superar a situação tem uma sequência mais ou menos assim:

1º - A situação acontece: o corpo fica ativado e mobilizado. A mente também fica ativada para processar as informações novas a respeito da situação.

2º - Choque: Na fase de choque, acontece o seguinte:

- Nas primeiras 24 horas, ou 72 horas ou mais ainda, ocorre uma desorganização mental, uma perda de concentração.
- Aparecem as reações ao estresse, que podem ser tremores, náusea, sudorese, frio, choro.
- A pessoa entra em estado de negação ou de dissociação; não acredita, não entende bem o significado do que está ocorrendo.
- Excitação emocional: sente raiva, tristeza, medo, excitação por estar exposta àquela situação. (p.ex.: a pessoa fica ansiosa e angustiada a cada notícia nova sobre o assunto, com taquicardia e falta de ar)
- Reações de sobrevivência: entra em uma das fases da reação ao estresse - Luta, Fuga, Congelamento (ela congela, mas conserva o domínio da sua mobilidade) ou Desmaio (congela, com perda da sua mobilidade).

3º - Impacto Emocional: ocorrem raiva, ansiedade, pesadelos, isolamento, culpa, depressão, sensação de estar constantemente sendo ameaçado, pensamentos intrusivos (pensamentos recorrentes e involuntários, de difícil controle) e pensamentos persistentes ou imagens negativas.

- Evitação: a pessoa quer evitar pensamentos ou sentimentos relacionados com o tema, mas não consegue.
- Estado de ânimo deprimido: a pessoa desenvolve crenças e expectativas negativas sobre si mesmo e sobre a situação, além de sentimentos de abandono. Daí vem a possibilidade do uso abusivo de álcool, drogas, etc.

4º - Enfrentamento: a pessoa entende a situação e a enfrenta.

5º - Aceitação: a pessoa fica bem na situação; entende que é vulnerável, mas não é impotente. Sabe que não pode controlar tudo, mas sabe que pode controlar sua resposta à situação, pode controlar o como lidar com o problema.

6. COMO CONTROLAR A ANSIEDADE-ESTABILIZAÇÃO

Como vimos, a situação de isolamento social por causa de uma doença contagiosa que pode trazer dor e sofrimento, e mesmo a morte, tende a levar a estados de ansiedade, solidão, estresse, frustração, tédio, irritação, medo e mesmo desespero.

Segundo o escritor Michael Singer, vivemos em dois mundos: o mundo interno e o mundo externo. Devemos tender para o nosso lado interno, para que possamos melhor atender às necessidades externas do momento.

Oriente sua mente para aquilo que é infinito e eterno, ao invés de cultivar padrões de pensamento de medo e ansiedade.

Mantenha sua consciência clara, porque o que acontece do lado de fora nunca é mais importante do que o que está acontecendo do lado de dentro.

Não temos controle do que acontece no mundo externo, mas podemos fortalecer o controle das nossas emoções, nossa força, nossa vontade, nosso poder.

Se o externo não está bem, lute para manter o interno em equilíbrio.

Nós não temos como controlar a situação externa, não temos como deter o avanço do vírus e muito menos controlar seus efeitos sobre nosso organismo, caso sejamos contaminados, mas, com certeza, podemos trabalhar no sentido de lidar com a ansiedade decorrente de tudo isso. Nós podemos regular nossas emoções, podemos estabilizar nossos sentimentos.

Agora, vamos ver algumas formas de fazer isso, seja você do grupo de risco ou não:

1. Reflita como você está reagindo emocionalmente à situação. Tenha consciência das suas emoções e dos seus sentimentos. Pergunte-se: "o que eu posso fazer para atravessar esse período de uma forma mais leve?". Entenda o que você sente. Se os sentimentos forem muito perturbadores, procure ajuda profissional.
2. Interaja virtualmente com outras pessoas.
3. Estabeleça uma rotina leve para o seu dia. Uma rotina leve. Em uma agenda física, anote:
 - coisas que eu preciso fazer;
 - coisas que eu gostaria de fazer;
 - coisas que eu poderia fazer, mas não tem tanta disposição para isso;
 - lazer (dê ênfase ao lazer: ler, ouvir música, assistir a um filme)
4. Reduza o acesso à informação. Em situações em que o medo e a irracionalidade tentam tomar o controle da vida, a pessoa deve cuidar de si mesmo, e isso inclui não se expor a informações inadequadas, *fake news*, noticiário carregado de emoções e sem fundamentação em dados objetivos. Isso vai aumentar sua percepção de controle e competência.
5. Tenha cuidado ao buscar informações. Prefira somente as confiáveis:

Organização Mundial da Saúde (OMS)

<https://www.paho.org/bra/covid19/>

Ministério da Saúde

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Se você precisar de ajuda ou conhecer alguém que precisa, pode ligar para:

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher – 180

6. Pratique aceitação daquilo que você não pode controlar. Aceite as coisas como elas são. Se lembre sempre que você pode controlar algumas coisas, outras estão realmente fora do seu controle.
7. Pense de forma realista. Faça um esforço para manter seus pensamentos focados em perspectivas úteis e realistas. Se aparecerem pensamentos negativos, substitua-os por pensamentos positivos. Pratique pensamentos

positivos.

8. Tenha uma alimentação adequada.
9. Hidrate-se corretamente, o corpo saudável precisa de água.
10. Cuide do corpo. Faça exercícios. Tome sol.
11. Mantenha uma rotina saudável de sono.
12. Busque uma forma de ajudar outras pessoas que estejam passando por necessidades. Desenvolva compaixão por aquelas pessoas que lutam e sofrem neste momento com o isolamento ou com a doença.
13. Siga as indicações médicas de normas sanitárias: lavar as mãos com frequência, usar álcool gel, evitar o contato próximo com pessoas. Não tocar olhos, nariz e boca com as mãos. Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir.
14. Use máscara.
15. Descanse.
16. Faça atividades que o ajudem relaxar: yoga, meditação, relaxamento.
17. Não deixe de perceber que o momento convida a voltar a atenção para seu interior, para sua singularidade, de modo calmo, tranquilo, reflexivo.
18. Se você é um cuidador, de idosos ou de crianças: escolha bem a informação e transmita de modo que possa ser entendida. Evite as notícias e imagens inadequadas ao nível de quem você cuida. Não deixe dar informação às crianças, caso elas as peçam, mas faça com cuidado para não as deixar assustadas e com medo.
19. Use técnicas de redução de estresse; daqui a pouco vou ensinar algumas dessas técnicas.

Agora, existem estratégias negativas, que devem ser evitadas:

- Usar drogas, álcool em excesso
- Dormir o dia todo
- Trabalhar continuamente, sem descanso
- Isolar-se da família e dos amigos
- Esquecer-se das normas básicas de higiene
- Ser agressivo

7. COMO CONTROLAR A ANSIEDADE – EXERCÍCIOS

Além das medidas anteriores, que você pode e deve adotar, dentro do seu estilo de vida e das suas possibilidades, existem alguns exercícios que ajudam a diminuir e mesmo a eliminar a ansiedade que você possa estar vivendo. São exercícios que vão estabilizar suas emoções, vão promover uma regulação emocional.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

A forma como respiramos pode tanto nos deixar ansiosos como pode nos relaxar e diminuir os níveis de tensão.

Para diminuir a tensão, é recomendado dobrar o tempo da expiração. Uma maneira de controlar é respirar de uma maneira natural, suave, no tempo de cada um, fazendo uma contagem ao inspirar, e expirar contando o dobro. Uma proporção adequada é:

- inspirar, contando até quatro
- reter a respiração, contando até quatro
- expirar, contando até oito
- reter a respiração, contando até quatro.

Este ciclo pode ser repetido algumas vezes. Tenha o cuidado de não exagerar, para não ficar tonto. Ao final do exercício você deverá sentir uma sensação agradável, mais tranquila e relaxada.

ABRAÇO DA BORBOLETA

Este é um exercício utilizado por psicólogos que trabalham com EMDR. Ele foi criado para ajudar pessoas em situação de catástrofes ou de calamidades. Ele ajuda no processamento das emoções ou das sensações físicas desagradáveis ou irritantes que são produzidas pelas experiências perturbadoras.

O exercício vai ajudar a lidar com a ansiedade trazida pelas situações vividas no dia ou trazida por uma preocupação com um evento futuro ou logo após um acontecimento perturbador.

Para fazer o exercício entrecruze os polegares e repouse as mãos no peito (os dedos indicadores devem ficar logo abaixo da clavícula), e faça movimentos (*tapping*) alternados.

PASSO 1: Logo após um acontecimento perturbador ou quando terminar as atividades do dia, permaneça com os olhos abertos ou semicerrados e faça um filme mental de todo o seu dia ou olhe para o cenário futuro que esteja preocupando.

PASSO 2: Observe e escaneie seu corpo, cuidadosamente; avalie suas emoções, sensações incômodas ou sentimentos. Mensure o seu desconforto numa escala de zero a dez.

PASSO 3: Agora faça o Abraço da Borboleta enquanto caminha ou, estando sentado, simulando uma marcha no seu próprio ritmo. Permaneça com os olhos abertos ou semicerrados, olhando para um ponto abaixo. Enquanto faz o exercício, passe um filme do evento perturbador, ou do seu dia, ou imagine ou visualize a preocupação futura. Ao terminar, respire profundamente duas vezes.

PASSO 4: Novamente, observe e escaneie seu corpo cuidadosamente; avalie o SUDs (emoções ou sensações desagradáveis ou dolorosas) neste momento. Se a perturbação é de 4 a 10, repita os passos 3 e 4, até que a perturbação fique entre zero e 3. Se os sintomas perturbadores não diminuírem ou se aumentarem, procure um profissional.

8-FINALIZAÇÃO

Espero que você reflita sobre o que conversamos aqui e que perceba que este é um momento que possibilita algo especial: o reencontro com um aspecto positivo de si mesmo. Estamos vivendo um momento de voltar para si, de

reforçar ou redefinir propósitos.

Lembre-se: esse é o momento de lidar de forma mais ativa com problemas e desafios. Resolva o que for possível.

Procure agir de modo planejado, com determinação e persistência.

Lembre-se também que você já lidou e resolveu problemas difíceis no passado; isso ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

É em tempos de dificuldades que crescemos melhor. Faça o melhor que você puder para se ajudar e para ajudar o outro, no momento especial que se desenvolve à nossa frente.

Faça o que tem que fazer agora. Como ensina o Dalai Lama:

Só existem dois dias no ano em que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã. Hoje é o dia para amar, fazer e, principalmente, viver.

Cuide de você e fique bem para ajudar quem está ao seu lado. Esta é a tarefa mais importante do momento!