

'ENFRENTA O COVID' (FACE COVID, em inglês)

Tradução:
Priscila Rolim de Moura

Paulo Gomes

Como responder eficazmente à crise do Corona pelo Dr. Russ Harris, autor de The Happiness Trap

'ENFRENTA O COVID' é um conjunto de passos práticos para responder eficazmente à crise do Corona, usando os princípios da terapia de aceitação e compromisso (ACT). Aqui está um rápido resumo dos principais passos, e nas páginas que se seguem vamos explorar todos eles com mais profundidade:

F = Focus on what's in your control
A = Acknowledge your thoughts and feelings
C = Come back into your body
E = Engage in what you're doing

C = Committed action
O = Opening up
V = Values
I = Identify resources
D = Disinfect & distance

F = Foque no que está sob seu controle
A = Avalie seus pensamentos e sentimentos
C = Volte-se para o seu Corpo
E = Envolver-se no que você está fazendo

C = Comprometa-se com a ação
O = Aberto
V = Valores
I = Identificar recursos
D = Desinfetar e Distanciar-se

Vamos agora explorar estes, um por um

F = Foque no que está sob seu controle

A crise do Corona pode nos afetar de diversas maneiras: fisicamente, emocionalmente, economicamente, socialmente e psicologicamente. Todos nós estamos (ou estaremos em breve) lidando com os desafios reais de uma doença grave generalizada e as incapacidades dos sistemas de saúde para lidar com ela, ruptura social e comunitária,

consequências econômicas e problemas financeiros, obstáculos e interrupções em muitos aspectos da nossa vida ... E a lista continua.

E quando estamos diante de uma crise de qualquer tipo, medo e ansiedade são inevitáveis; elas são respostas normais, naturais para enfrentar situações desafiadoras causados por perigo e incerteza. É muito fácil se perder em preocupações e ruminar sobre todos os tipos de coisas que estão fora de seu controle: o que pode acontecer no futuro; como o vírus pode afetar você ou seus entes queridos ou sua comunidade ou o seu país ou do mundo - e o que vai acontecer em seguida - e assim por diante. E enquanto é completamente natural para nós nos perdermos em tais preocupações, não é útil ou benéfico. Na verdade, quanto mais nos concentrarmos no que não está em nosso controle, mais desesperados ou ansiosos, provavelmente iremos sentir.

Assim, a coisa mais útil que alguém pode fazer em qualquer tipo de crise – relacionado ao Corona ou não – é: **foco no que está em seu controle.**

Você não pode controlar o que acontece no futuro. Você não pode controlar o próprio vírus Corona ou a economia mundial ou como seu governo administra essa confusão sórdida. E você não pode controlar magicamente seus sentimentos, eliminando tudo o que é perfeitamente natural como o medo e a ansiedade. Mas você pode controlar o que você faz - aqui e agora. É o que importa.

Porque o que você faz - aqui e agora - pode fazer uma enorme diferença para si mesmo, e para qualquer um que viva com você, e uma diferença significativa para a comunidade ao seu redor.

A realidade é que todos nós temos muito mais controle sobre nosso comportamento, do que sobre os nossos pensamentos e sentimentos. Assim, o nosso objetivo número um é tomar o controle de nosso comportamento - aqui e agora - para responder eficazmente a esta crise.

Isso envolve tanto a negociação com o nosso mundo interior - todos os nossos pensamentos difíceis e sentimentos - e nosso mundo exterior - todos os verdadeiros problemas que estamos enfrentando. Como vamos fazer isso? Bem, quando uma grande tempestade explode, os barcos no porto ancoram - porque se não o fizerem, eles serão arrastados para o mar. E, claro, ancorar não faz a tempestade ir embora (âncoras não podem controlar o tempo) - mas ela pode conter um barco constante no porto, até que a tempestade passe em seu próprio tempo.

Da mesma forma, em uma crise em curso, todos iremos experimentar 'tempestades emocionais': pensamentos inúteis girando dentro de nossa cabeça e sentimentos dolorosos que giram em torno do nosso corpo. E se nós somos arrematados por essa tempestade dentro de nós, não há nada de eficaz que podemos fazer. Então o primeiro passo prático é de 'lançar a âncora', usando a simples fórmula ACE:

A = Avalie seus pensamentos e sentimentos

C = Volte-se para o seu Corpo

E = Envolve-se em que você está fazendo

Vamos explorar estes um por um:

A = Avalie seus pensamentos e sentimentos

Silenciosamente e gentilmente observe tudo o que 'aparecer' dentro de você: pensamentos, sentimentos, emoções, memórias, sensação, impulsos. Escolha a atitude de um cientista curioso, observando o que está acontecendo em seu mundo interior. Enquanto você faz isso, pode ser útil colocar isso em palavras, e silenciosamente dizer para si mesmo algo como, 'Eu estou percebendo a ansiedade', ou 'Aqui há tristeza', ou 'Minha mente está se preocupando' ou 'Eu estou tendo um sentimento de tristeza' ou 'Eu estou tendo pensamentos sobre ficar doente'.

E, continuando a observar os seus pensamentos e sentimentos, também

C = Volte-se para o seu Corpo

Volte-se para dentro e para se conectar com seu corpo físico. Encontre a sua própria maneira de fazer isso. Você pode tentar alguns ou todos os procedimentos a seguir ou encontrar seus próprios métodos:

- Empurre lentamente os pés com força no chão.
- Lentamente, endireite as costas e coluna vertebral; se sentado, mantenha-se na posição vertical e para a frente em sua cadeira.
- Lentamente, pressione os dedos juntos
- Lentamente estique os braços ou pescoço, encolhendo os ombros.
- Respire lentamente

Note: A intenção aqui não é se afastar, escapar, para evitar ou distrair-se do que está acontecendo em seu mundo interior. O objetivo é manter-se consciente de seus pensamentos e sentimentos, continuar observando a sua presença e, ao mesmo tempo, voltar para dentro e conectar com seu corpo, e movê-lo ativamente. Por quê? Assim, você pode ganhar o máximo de controle possível sobre suas ações físicas, mesmo que você não possa controlar seus sentimentos. (Lembre-se, F = Foque no que está sob seu controle)

E enquanto você observa os seus pensamentos e sentimentos, volte para o seu corpo, também....

E = Envolver-se no que você está fazendo

Ter uma noção de onde você está e centrar a sua atenção sobre a atividade que você está fazendo.

Encontre a sua própria maneira de fazer isso. Você poderia tentar algumas ou todas as seguintes sugestões, ou encontrar seus próprios métodos:

- Olhe ao redor da sala e note 5 coisas que você pode ver.
- Note 3 ou 4 coisas que você pode ouvir.
- Observe o que você pode sentir o cheiro ou sabor ou sentido em seu nariz e boca
- Observe o que você está fazendo
- Termine o exercício, dando toda a sua atenção à tarefa ou atividade em questão. (E se você não tem qualquer atividade significativa para fazer, ver os próximos 3 passos).

Idealmente, execute o ciclo ACE lentamente de 3 a 4 vezes, para transformá-lo em um exercício de 2- 3 minutos.

Se desejar, para ajudar você pegar o jeito, você pode baixar algumas gravações com áudio de exercícios livres para ‘lançar a âncora’, variando de 1 minuto a 11 minutos de duração. Você pode ouvi-los e usá-los como um guia para ajudá-lo a desenvolver esta habilidade. Você pode baixar ou fazer a transmissão online a partir do lado esquerdo desta página: <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff//free-audio>

NOTA: por favor, não pule o A do ACE; é muito importante para se manter observando os pensamentos e sentimentos presentes, especialmente se eles são difíceis ou desconfortáveis. Se você pular o A, este exercício vai se transformar em uma técnica de distração - que não é a sua finalidade.

Ancorar é uma habilidade muito útil. Você pode usá-la para lidar com pensamentos difíceis, sentimentos, emoções, memórias, desejos e sensações de forma mais eficaz; desligar o piloto automático e se engajar na vida; firmando-se e estabilizando-se em situações difíceis; interrompendo ruminação, obsessão e preocupações; e centrando a sua atenção sobre a tarefa ou atividade que você está fazendo. Quanto mais você ancorar-se no aqui e agora, mais controle você terá sobre suas ações - o que o torna muito mais apto para realizar os seguintes passos: **COVID**

C = Comprometa-se com a ação

Ação comprometida significa uma ação eficaz, guiada por seus valores fundamentais; ação que você tomar, porque isso é realmente importante para você; ação que você tomar, mesmo que ela traga pensamentos e sentimentos difíceis. Depois de ter deixado lançar a âncora, usando a fórmula ACE, você vai ter um monte de controle sobre suas ações - então isso torna mais fácil de fazer as coisas que realmente importam.

Isso inclui, obviamente, todas as medidas de proteção contra o Corona – lavagem frequente das mãos, distanciamento social, e assim por diante. Mas, para além dos fundamentos da ação eficaz, considere:

Quais são as maneiras simples de cuidar de si mesmo, daqueles com quem você vive, e daqueles que você pode realisticamente ajudar? Qual cuidado, ações de apoio que você pode fazer?

Você pode dizer algumas palavras gentis para alguém em perigo – pessoalmente ou através de um telefonema ou mensagem de texto?

Você pode ajudar alguém em uma tarefa, ou cozinhar uma refeição, ou segurar a mão de alguém, ou jogar um jogo com uma criança?

Você pode confortar e acalmar alguém que está doente? Ou no mais grave dos casos, proteja-os e assessorá-los a qualquer assistência médica disponível?

E se você está passando muito mais tempo em casa, através do isolamento ou quarentena forçada, ou distanciamento social, quais são as formas mais eficazes para passar esse tempo?

Você pode querer considerar o exercício físico para manter a forma, cozinhar alimentos saudáveis (quando possível, dadas as restrições), e fazer atividades significativas sozinho ou com outros.

E se você estiver familiarizado com a terapia de aceitação e compromisso ou outras abordagens baseadas em mindfulness, como você pode praticar ativamente algumas dessas habilidades de atenção plena?

Repetidamente durante todo o dia, pergunte a si mesmo 'O que eu posso fazer agora - não importa quão pequeno a sua ação pareça ser - que melhora a vida para mim ou aos outros com quem convivo, ou pessoas na minha comunidade?' E independente da sua resposta - faça e pratique-a inteiramente.

O = Aberto

Estar aberto, proporcionando espaço para sentimentos difíceis e ser gentil com você mesmo. Sentimentos difíceis continuarão aparecendo enquanto esta crise se desdobra: medo, ansiedade, raiva, tristeza, culpa, solidão, frustração, confusão, e muitos mais.

Não podemos impedi-los de surgir; eles são reações normais. Mas podemos abrir e dar espaço para eles: reconhecer que eles são normais, permitir-lhes estar lá (mesmo que eles nos machuquem), e tratar-nos gentilmente.

Lembre-se, auto bondade ou autocuidado são essenciais se você quer lidar bem com esta crise - especialmente se você estiver em um papel do cuidador. Se você já voou em um avião, você já ouviu esta mensagem: 'Em caso de emergência, colocar a sua própria máscara de oxigênio antes de ajudar os outros.' Bem, auto bondade é a sua própria máscara de oxigênio; se você precisa cuidar dos outros, você vai fazê-lo muito melhor se você estiver também cuidando bem de si mesmo.

Então, pergunte a si mesmo: 'Se alguém que eu amo estivesse passando por esta experiência, sentindo o que estou sentindo - se eu fosse gentil e carinhoso com eles, como

eu iria tratá-los? Como eu iria me comportar em relação a eles? O que eu poderia dizer ou fazer?' Em seguida, tente tratar-se da mesma maneira.

Para saber mais sobre auto bondade, também conhecido como autocompaixão, leia este e-book: https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = Valores

Ação comprometida deve ser guiada por seus valores fundamentais: O que você quer destacar em face desta crise? Que tipo de pessoa você quer ser, como você quer passar por isso? Como você quer tratar a si mesmo e aos outros?

Seus valores podem incluir amor, respeito, humor, paciência, coragem, honestidade, carinho, abertura, bondade ou muitos outros. Procure maneiras de 'borrifar' esses valores em seu dia. Deixe-os orientar e motivar sua ação comprometida.

Claro que, como esta crise se desenrola, haverá todos os tipos de obstáculos em sua vida; objetivos que você não pode alcançar, coisas que você não pode fazer, problemas para os quais não há soluções simples. Mas você ainda pode viver seus valores de uma infinidade de maneiras diferentes, mesmo em face de todos esses desafios. Especialmente voltar a seus valores de bondade e carinho. Considerar:

Quais são as maneiras gentis e atenciosas com as quais você pode se tratar ao passar por isso?

Quais são as palavras gentis que você pode dizer para si mesmo, as ações gentis que você pode fazer por si mesmo?

Quais são as maneiras gentis de tratar outras pessoas que estão sofrendo?

Quais são as maneiras gentis e atenciosas de contribuir para o bem-estar da sua comunidade?

O que você pode dizer e fazer para permitir que você olhe para trás nos próximos anos e se sinta orgulhoso das suas respostas?

I = Identificar recursos

Identificar os recursos para ajuda, assistência, apoio e aconselhamento. Isso inclui amigos, família, vizinhos, profissionais de saúde, serviços de emergência. E certifique-se de conhecer os números de telefone de emergência, incluindo ajuda psicológica, se necessário.

Acercar-se também das suas redes sociais. E se você é capaz de oferecer apoio aos outros, deixe que eles saibam; você pode ser um recurso para outras pessoas, assim como eles podem ser para você.

Um aspecto muito importante deste processo envolve encontrar uma fonte *confiável* e *segura* de informações para atualizações sobre a crise e diretrizes de como responder a ela. O site da Organização Mundial de Saúde é a principal fonte de tais informações: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> e

Além disso, verifique o site do departamento de saúde do governo do seu país <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>

Use essas informações para desenvolver seus próprios recursos: planos de ação para proteger a si e aos outros, e se preparar com antecedência para quarentena ou emergência.

D = Desinfecção & distância fisicamente

Tenho certeza que você já sabe disso, mas vale a pena repetir: desinfetar as mãos regularmente e praticar tanto quanto possível o distanciamento social da forma mais realista possível, para o bem maior de sua comunidade. E lembre-se, estamos falando de distanciamento físico - não sobre interrupção da conexão emocional. (Se você não tem certeza sobre o que isto significa, leia isto:

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

Este é um aspecto importante da ação comprometida, de modo a alinhá-la profundamente com os seus valores; reconhecer que estes são verdadeiramente ações de cuidado.

Em suma

Então, de novo e de novo e de novo, como problemas se acumulam no mundo ao seu redor, e as tempestades emocionais podem intensificar no mundo dentro de você, volte para os passos do ENFRENTA COVID – FACE COVID:

F = Foque no que está sob seu controle

A = Avalie seus pensamentos e sentimentos

C = Volte-se para o seu Corpo

E = Envolver-se no que você está fazendo

C = Comprometa-se com a ação

O = Aberto

V = Valores

I = Identificar recursos

D = Desinfetar e Distanciar-se