

# COVID-19 / Coronavírus

## Respostas emocionais - o que esperar?

Apresentamos de seguida algumas das reações comuns ao COVID -19, elas são experienciadas em situações de crise nas quais se observa alguma incerteza.

**Medo** - geralmente experienciado devido à percepção de risco de vida e insegurança.

**O que você precisa fazer:**

- Reconheça o medo como uma reação normal às ameaças à sua segurança, funcionários e colegas de trabalho.
- O medo está ligado à sobrevivência
- O medo pode levar a reações de pânico (quando percebemos a pandemia como contagiosa, quando percebemos que não temos oportunidade de canalizar nossa incerteza e quando percebemos que a nossa capacidade de nos adaptar-nos e enfrentarmos como inexistentes ou limitadas)
- Procure informações atualizadas e precisas da fonte segura.

**Raiva** - É uma resposta comum a sentimentos de desamparo e incapacidade de controlar uma situação.

**O que você precisa fazer:**

- Acalmar a raiva através da escuta; “Entenda primeiro e depois procure ser entendido”
- Raiva é energia / poder -redirecione-a ou quaisquer emoções fortes de raiva para atividades produtivas que, em troca, serão recompensadoras em atividades individuais ou em grupo
- Por exemplo, com o COVID -19 “o que podemos fazer juntos para ajudar um ao outro?”

**Ansiedade / preocupação** - pode ser confundida com medo. Frequentemente experienciado devido a preocupações específicas, por ex. segurança financeira, saúde e segurança. A ansiedade também pode estar relacionada a preocupações não específicas, como falta de controle, que é o tipo de ansiedade mais difícil de lidar.

**O que você precisa fazer:**

- Seja ativo -intelectualmente e fisicamente
- Participar ativamente em discussões que procuram encontrar soluções
- Faça algo construtivo para aliviar a ansiedade
- Incentivar hábitos de saúde e recursos para lidar com a situação
- Garanta uma rotina regular, isso pode facilitar preocupações excessivas

**Perda / separação** - perdas múltiplas estão associadas a pandemias:

- Económicas/ financeiras
- Perda geral de sentimento de controle
- Separação de amigos / família
- Durante estágios posteriores / mais graves: morte de entes queridos

**O que você pode fazer?**

- Ter empatia e validar a experiência
- Geralmente, o apoio social reduz sentimentos de incerteza, melhora o enfrentamento positivo! Como está sua rede de suporte social?
- Procurar apoio nas suas crenças e rituais
- Reconhecer a natureza única da perda numa crise pandémica (por exemplo, contágio, períodos prolongados de incerteza, alterações em rituais de enterro, etc.)