Natal em tempos de COVID,

Auto-cuidados e promoção de uma boa saúde psicológica

A saúde mental não tira férias, e neste natal, mais do que nunca, é importante que cuidemos do nosso bem estar físico e psicológico. Esta época do ano apela aos afectos, à partilha e solidariedade. Pensar o natal é pensar em serenidade e harmonia. Ainda que por vezes talvez não seja fácil criar um ambiente livre de ansiedade e stress, determinados comportamentos "preventivos" poder-nos-ão ajudar a experienciar um natal alegre, animado, prazeroso e divertido. Este ano vivemos um momento peculiar, de constante reformulação e adaptação, e em baixo encontrará algumas dicas que poderá utilizar para aproveitar o melhor possível a magia desta época natalícia.

Dicas e Estratégias comportamentais

1. Planei com antecedência, estabeleça planos flexíveis e versáteis caso se imponham alterações de última hora

2. Introduza algo diferente na sua rotina natalícia

3. Partilhe com alguém em quem confie as suas preocupações, um familiar, amigo, psicólogo/a

4. O natal é um tempo propício a proximidade, quando tal não for praticável substitua o toque pela expressão verbal e/ou escrita das suas emoções e sentimentos

5. Mantenha o contacto com quem é importante para si, ex. via telefone, carta, internet

6. Recorde e partilhe boas memórias com os que lhe são queridos, recordar é viver

7. Organize tempo de descanso e reflexão para si, isso ajudá-la/o-á a sentir-se melhor

8. Mantenha uma alimentação equilibrada e mantenha-se activa/o, uma mente sã precisa de um corpo são

9. Caso passe o natal sozinha/o e tenha acesso a telefone ou internet-vídeo conferência, se viável opte por conectar-se em tempo real com amigos ou familiares durante a consoada ou almoço de natal

10. Ofereça presentes criativos, caso possível envolva a família na sua realização

11. Estabeleça uma lista de actividades específicas para os principais dias de celebração

12. Seja proactiva/o na escolha dos programas/canais de televisão que quer ver - filmes; documentários, telejornais

13. Evite comparações, aceite que este será um natal diferente, seja criativa/o

14. Seja realista, desfrute do momento presente, este natal não tem de ser perfeito ou igual ao do ano passado, aceite que será o melhor possível

Desejamos-lhe um Bom Natal 2020!

Susana Luz

SUSANA LUZ
PSICÓLOGA CLÍNICA