

# SAÚDE MENTAL

## Evite o Burnout!

### Saúde mental não tira férias

Três amigos estão conversando. Uma moça diz:

- Como está a sua saúde, Vivian?
- Ah, está ótima. Meu check up anual está em dia. E a sua?
- Bem também. Meu teste ergométrico foi tranquilo e o meu colesterol está sob controle.

Uma terceira voz: vocês não estão se esquecendo de nada?

- Como assim?
- E a saúde mental? Têm tido tranquilidade?
- Bem...não tenho dormido muito bem. Ando estressada..
- Eu também me irrita com muita facilidade. Não tenho me dado bem com a minha família. Semana passada discuti feio na reunião de condomínio. E foi online!

A saúde mental influencia todas as áreas de nossas vidas. Positiva ou negativamente. É um aspecto que precisa ser olhado com muito carinho e trabalhado diariamente.

Qual é o preço por ter atingido os seus principais objetivos? Você sente paz para dormir?

Consegue relaxar por alguns instantes até a luz do semáforo ficar verde ou o sistema de som anunciar a sua estação de desembarque?

Talvez você ou pessoas do seu convívio podem estar precisando de ajuda. Desde que o tema passou a ser tratado com mais seriedade, comportamentos são reconhecidos ou diagnosticados como estresse em escalas de gravidade diferentes ou distúrbios mais severos. Muitas doenças que mais tarde se manifestam fisicamente tiveram o seu início em algum desequilíbrio do nosso bem-estar mental e social.

A pandemia e o consequente isolamento ajudaram a deflagrar mais casos, uma vez que o combo de incertezas sobre o futuro entrou em cena: temor pelo vírus, retirada de válvulas de escape benéficas como a prática de esportes, passeios ao ar livre e atividades de lazer. A necessidade de conviver de maneira mais permanente com os familiares e consigo mesmo pode ter trazido situações novas e difíceis de lidar.

Há alguns desdobramentos bem específicos relacionados a padrões ou a alguma atividade, como o ambiente de trabalho e/ou a maneira com a qual se lida com essa questão.

Vamos apresentar uma delas a seguir. Está em evidência há algum tempo e ligada a posteriores guinadas drásticas quando falamos de carreira ou propósito de vida.

## Síndrome de Burnout

Vamos direto ao ponto: é o esgotamento físico e emocional, causado por alguma atividade extremamente desgastante ligada a pressão e cobrança excessivas. Inclusive gerada pela própria pessoa. Geralmente é proveniente do trabalho, mas também concursos, exames, relacionamentos e outros.

O que nos aproxima da síndrome, primeiramente identificada em 1974, e que atualmente permeia a vida de mais de 30 milhões de brasileiros, como recentemente atestou a Isma-BR (International Stress Management Association no Brasil)? A resposta é 'fácil': o desequilíbrio contínuo entre as obrigações e o lazer.

Tarefa um pouco mais complicada é saber diferenciar simples momentos de irritação de algo mais sério. Uma boa dica é perceber se isso ocorre por tempo prolongado, carregando juntamente sentimentos de culpa, isolamento repentino e cansaço que não cessa. Até dentro destas características o Burnout pode ser confundido com estresse ou depressão. Para isso, um atendimento psicológico profissional pode ser fundamental. Em casos mais severos, cabe até afastamento remunerado pelo INSS.

Para combater qualquer sinal de esgotamento ou mesmo preveni-los, além de reservar bons momentos para o lazer, relações interpessoais, hobbies e atividades de autoconhecimento são muito bem-vindos:

- Meditação - respirações profundas nos colocam em um estado de serenidade
- Reconexão com a Natureza - se não puder viajar, desfrute de um jardim ou parque
- Começar a montar um jogo de quebra-cabeças - é terapêutico
- Recorrer à musicoterapia - embasamento científico dá conta que determinados estilos de música trazem relaxamento
- Compreender que muitas coisas fogem ao nosso controle - desapegar e ser apenas responsável por nossa próprias ações
- Parar de buscar padrões inatingíveis/comparar-se aos outros - nos deixa sempre insatisfeitos
- Lançar mão da inteligência emocional - não ficar remoendo situações nocivas do passado e focar naquilo que lhe falta e não no que lhe falta



## Os padrões repetitivos

A mente, por essência, vai tentar sempre o caminho mais fácil, aquele que busca poupar energia. Preservação, instinto de sobrevivência, neste caso específico, pode não ser de grande ajuda. **Vamos entender o porquê científico?**

Quando repetimos muito uma ação, ela acaba caindo na prateleira dos hábitos. Assim, a partir dali, sua execução segue no automático, a decisão já foi tomada muito tempo antes, pelo caminho conhecido. Considerando que isso acontece tanto para hábitos considerados bons como para os ruins, os chamados vícios, não fica muito difícil explicar a razão de se proliferarem. Os maus hábitos têm a sua parcela de responsabilidade no cansaço mental. Pode parecer difícil mudar alguma rotina nociva, pois requer energia.

Por exemplo, uma pessoa que trabalha muitas horas por dia sem parar, mas sem um planejamento definido, apenas porque se espelha em alguém que faz o mesmo e é considerado bem-sucedido. **Você conhece alguém assim, certo?**

Esta pessoa pode estar exausta, carregando um volume de preocupações excessivo. Isso tudo vira uma bola de neve: poucas horas para dormir e má qualidade do sono, pois é difícil desligar-se e descansar de fato.

Resultado: a energia vai sendo minada, a produtividade do indivíduo despencar em todos os relacionamentos, boa alimentação, lazer - e não apenas profissionalmente. A saúde mental fica gravemente comprometida e por sua vez afeta a saúde física, causando diversos problemas como: tremores, falta de concentração, insônia, taquicardia, problemas estomacais/refluxo/azia, desregulação do ciclo menstrual, depressão, apatia, disfunções sexuais e outros.

Há pessoas que levam esse estilo de vida por anos, participando de um jogo perigoso e minimizando os efeitos se automedicando, fazendo uso de um verdadeiro coquetel de remédios para lidar com a pressão e entregar o que delas se espera.

**É possível sair dessa?** Geralmente a saída para uma vida mais centrada pode estar em uma série de técnicas que não custam nada; são apenas poderosos momentos de reflexão e reconexão.

## Técnicas positivas

Em um mundo frenético onde o senso de urgência foi banalizado, a essência é desacelerar.

A saúde mental já foi tratada em meio a muitos preconceitos ou mesmo varrida para debaixo do tapete.

Atualmente a questão está no centro da discussão e tratá-la com a devida importância passou a ser valorizado.



Vamos a um guia rápido e simples de uma das maiores referências da América Latina em Hipnose Clínica, Inês Marcel, que auxilia no treino da mente para enfrentar momentos de crise em 8 passos?

1. Autoconsciência - observar o seu comportamento no dia a dia, identificando falhas e aplicando mudanças práticas.
2. Aumente a sua motivação - descobrindo o que não nos deixa desistir, a satisfação pessoal fala mais alto, a florando eficiência, criatividade e paixão. Assim, buscamos a felicidade dentro de nós.
3. Foco - pare tudo e ajuste a mira para a produtividade.
4. Equilibre as emoções - mude a sua atitude e enxergue um evento aparentemente ruim por outro ângulo. Surpreenda-se.
5. Utilize sua memória com inteligência - seja seletivo e guarde apenas as experiências que podem lhe impulsionar.
6. Exercite a resistência - siga com o seu propósito, pois fracassos são oportunidades de crescimento.
7. Programe a sua mente - seja otimista e a sua mente vai corresponder, como já fizeram diversos campeões em suas jornadas.
8. Manter a sua mente ativa - exercite, estimule, alimente-a com leituras inteligentes, passemos por enriquecedores e divertidos. Nos momentos necessários, sua mente vai desempenhar muito bem.

A nossa máquina comandada pelo cérebro precisa de incentivo e descanso na mesma medida. As sobrecargas não funcionam, muito pelo contrário. Pessoas que tomam boas decisões costumam praticar a saúde mental.

Você é uma delas? Sempre podemos melhorar!

