

Ficar em casa - Manter o bem-estar mental

Lidar com as notícias - Embora seja importante mantermo-nos ao corrente dos acontecimentos, tenha cuidado com a proveniência das notícias. Informe-se sobre os factos no site do governo: <https://www.gov.uk/coronavirus>. Se as notícias o fizerem sentir-se ansioso, desligue-se ou limite o tempo que passa a obter informações. Poderá querer obter notícias apenas uma ou duas vezes por dia e limitar o uso das redes sociais.

Lidar com o stress - Muitos de nós podem sentir stress durante este período. O stress e os sentimentos a ele associados não significam que não nos estamos a aguentar nem são sintoma de fraqueza. Descanse bastante, faça uma alimentação saudável e em quantidade suficiente, pratique atividade física e mantenha-se em contacto telefónico com a sua família e os seus amigos. Evite utilizar mecanismos de enfrentamento desaconselháveis, como guloseimas, bebidas alcoólicas e tabaco, pois todos eles prejudicarão a sua saúde. <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-anxiety-tips/>

Estabeleça uma rotina, cumpra-a e durma o suficiente. Tente manter a sua rotina habitual, dentro do possível, e encoraje os seus familiares a fazerem o mesmo. Levante-se e deite-se à hora habitual. Se está a trabalhar em casa, é fácil acabar por trabalhar demais; por isso, marque uma hora certa para começar e acabar o trabalho e faça pausas regularmente. Se vive com outras pessoas, pode ser útil acordarem uma rotina para executar as tarefas domésticas. <https://www.good-thinking.uk/>

Mantenha-se ativo Inclua atividade física na sua rotina diária. Se não puder sair, é fácil fazer exercício em casa regularmente e há opções para a maioria das idades e capacidades: limpar a casa, dançar ao som da música, subir e descer escadas, fazer jardinagem, andar um pouco, fazer exercícios sentado. Se passa muito tempo sentado, levantar-se ou mudar de posição regularmente pode ajudar. <https://www.sportengland.org/news/how-stay-active-while-youre-home>

Lidar com a solidão e melhorar a disposição - Para combater o isolamento, pense em coisas que pode fazer para estar em contacto com outras pessoas. Por exemplo, ponha à vista fotografias de pessoas de quem gosta. Se a sua casa for muito sossegada, ouça uma estação de rádio de cavaqueira ou um podcast. Telefone diariamente a uma pessoa amiga ou a um ente querido. É muito importante falar regularmente. Faça algo de que goste, como ler, ouvir música, jogar um jogo ou dançar. As pessoas que tendem a sentir-se em baixo também constatarem que retomar um velho passatempo ou fazer um curso online ajuda. Pode encontrar mais informações de apoio em <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Lidar com o conflito em casa - Se não está só, pode ter mais tendência para discutir com as pessoas com quem passa o dia todo. Para manter a calma se os ânimos se exaltarem, retire-se da situação, afastando-se. Vá para outra dependência ou, se puder, coloque auscultadores e ouça música. Se estiver numa relação de abuso, pode correr maior risco durante este período. Se sentir que está em perigo, ligue para a linha nacional de apoio com abuso doméstico. Tel.: 0800 2000 247 <https://www.nationaldahelpline.org.uk>

Lidar com problemas de saúde mental - Se está a sentir problemas de saúde mental e precisa de apoio ou se conhece alguém nessa situação, visite <https://lambethtogether.net/living-well-network-alliance/get-help> ou **ligue para o tel. nº 0800 090 2456.**