

SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO EM SITUAÇÃO DE CONFINAMENTO

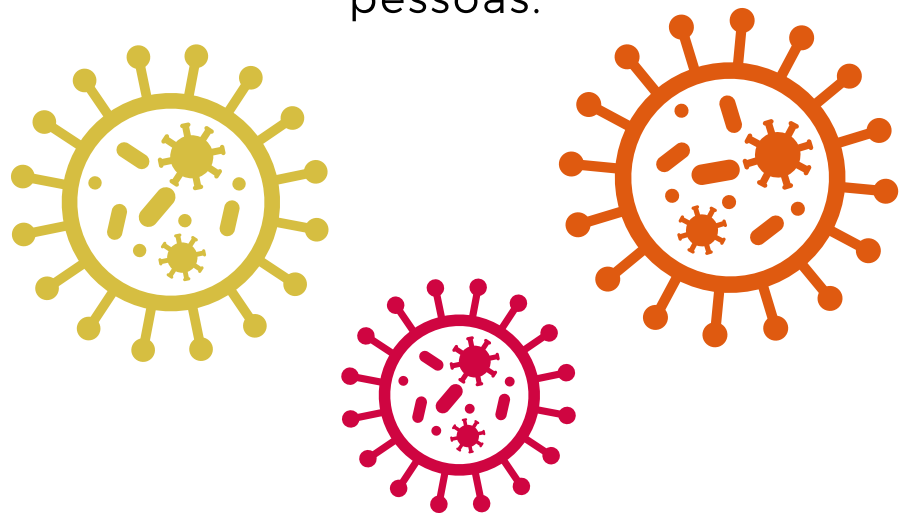


**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

O CENÁRIO ATUAL

O ano de 2020 apenas começou e logo **fomos surpreendidos** com a notícia de um novo vírus e de uma **pandemia em curso** no mundo.

A **medida de prevenção** número 1 dessa doença é o **isolamento social**. Contudo, apesar dos benefícios dessa iniciativa, o confinamento pode trazer **diversas consequências negativas** para as pessoas.



A **maior parte das pessoas** nunca viveu **nada parecido** com essa pandemia!

Não temos muitas **habilidades aprendidas** para lidar com uma situação tão grave quanto essa, e que exige de nós **uma importante e rápida capacidade de adaptação**.

EMOÇÕES E CONFINAMENTO

Existem **reações emocionais** que são **esperadas e prevista para esse contexto**. Afinal, o isolamento social forçado provoca uma **ruptura em nossa rotina habitual**: muitos passam a trocar o dia pela noite, ter prejuízos no sono, mudar os hábitos alimentares e sociais.



Por mais que você seja uma pessoa “mais caseira”, **certamente sofrerá danos também**, pois há uma grande diferença entre ser uma pessoa caseira e ser uma pessoa que está **impedida de sair de casa**.



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

"BOTÃO DE ALERTA" LIGADO

Alguns **fatores somados** contribuem muito para **ativar em nosso cérebro o "botão de alerta/perigo"**:

- 1- Nossas **vulnerabilidades emocionais**
- 2- **Isolamento social** forçado / **quebra da rotina**
- 3- **Medo da doença** (medo de se contaminar, de contaminar familiares, de adoecer ou morrer)
- 4- **Insegurança sobre o futuro**: preocupações com dívidas, desemprego, outros prejuízos
- 5- O **excesso de informações negativas** sobre a pandemia / **desencontro de informações e fake news**



Uma vez ativado o "**modo perigo**", passamos a experimentar diversas **alterações físicas, cognitivas e emocionais**, gerando muito desconforto!

AS REAÇÕES EMOCIONAIS MAIS PREVISTAS NESSE CENÁRIO:

Em algumas pessoas podem **predominar** o **medo, sensação de vazio/perda, solidão** - como se a vida tivesse perdido a direção/meta; além de cansaço e letargia (**difículdade para reagir/desinteresse**).



Algumas pessoas também podem experimentar aquela **sensação** de estar vivendo uma **realidade paralela**: como se a realidade fosse um filme ou um sonho.

Outros sentirão **forte desconfiança** provocada pelo **excesso de informação negativa**, gerando muitas distorções de pensamento.



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

Outras pessoas podem **experimentar a ansiedade** na forma de **agitação interna e comportamental**, ativando o **senso de urgência para realização de tarefas**.



Nesse modo de ação elas anseiam fazer **todas as coisas** que antes **não tinham tempo para fazer**, e **todas ao mesmo tempo**, sem muito critério ou organização.

Elas podem se sentir **culpadas e improdutivas** por estar com o tempo "ocioso", reforçando a ideia de que é necessário **"correr contra o tempo"**.



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

Algumas pessoas podem ser mais **vulneráveis emocionalmente** ou já sofrer de algum transtorno emocional, como transtornos de **ansiedade, depressão, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo)**, dentre outros.

Nesses casos pode ocorrer agravamento dos sintomas, **sendo imprescindível contar com ajuda profissional** e apoio dos familiares.



O **Conselho Federal de Psicologia** autoriza a realização de **atendimentos psicológicos na modalidade não presencial (online)** por meio de plataforma de vídeo-chamada ou telefone. O **maior benefício** desse atendimento no atual cenário, **é o de evitar o deslocamento e contato com outras pessoas.**

Busque apoio profissional sempre que julgar necessário!



O COMPORTAMENTO PROCRASTINADOR

Em **decorrência do cenário atual** e das **reações emocionais previstas**, muitas pessoas podem ter comprometimento nas suas atividades relacionadas ao **trabalho/estudos/responsabilidades**.



A dificuldade para **executar tarefas ou o adiamento delas** (**procrastinação**) pode trazer muitos prejuízos e gerar forte sentimento de **culpa, vergonha e fracasso**.



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

É **importante considerar** que, mesmo indesejado, esse comportamento **também é previsto**. Afinal, nosso organismo em "estado de alerta" **não apresentará o mesmo desempenho** de nossos melhores dias.

Então, por favor, **não se cobre tanto!**

Você pode **criar adaptações** para ter o **menor prejuízo possível**.

Mas não tenha a expectativa de manter sua produtividade **como se nada de diferente estivesse acontecendo**, combinado?! =)



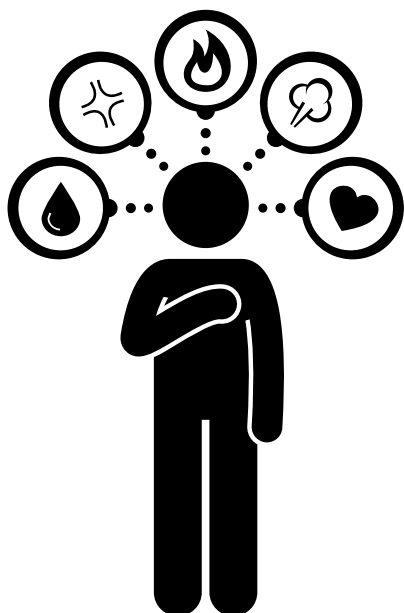
Deixo abaixo algumas dicas que podem ser úteis para melhorar sua organização sem perder o equilíbrio!

1. COMPREENDA O CONTEXTO ATUAL QUE VOCÊ ESTÁ VIVENCIANDO

Certamente você **nunca viveu nada parecido antes!** Suas emoções nesse contexto de insegurança **são válidas e previstas. Tome consciência** de como você se sente - **sem julgamento.**



2. ACEITE SUAS EMOÇÕES



Aceite que algumas **emoções negativas** certamente **vão te visitar** enquanto você estiver em isolamento.

Isso não significa que você não será capaz de fazer as tarefas que precisa fazer – mas você vai precisar **ajustar suas expectativas** e o **ritmo em que faz as coisas.**



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

3. TENHA UMA ROTINA

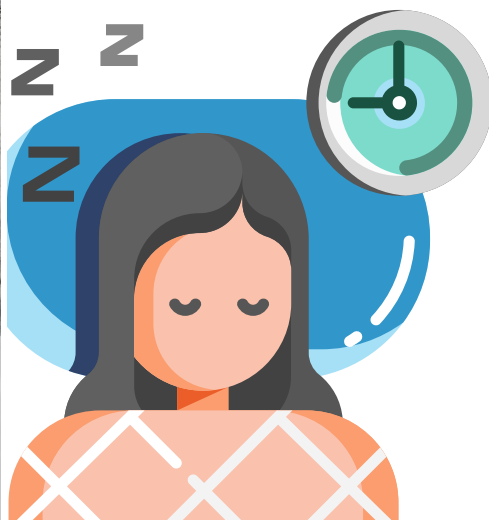
Tente criar uma rotina.

Não será como seus dias habituais, mas é importante ter alguma rotina para **trazer de volta o senso de organização e controle**. Evite ficar o dia todo de pijama, dê o "start" **logo ao acordar**.



4. REGULE O SEU SONO

Não ter um **compromisso marcado** pode nos conduzir a **mudar a rotina do sono**.



Tente estabelecer um **horário certo para acordar e para dormir**. Privação de sono contribui muito para **alterações de humor** e prejuízos cognitivos, como por exemplo, **desatenção**.



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

5. FAÇA UMA LISTA DE TAREFAS

Faça uma **lista de tarefas** com as pendências ou atividades que você precisa realizar.

Importante: seja **REALISTA!** Considere seu estado de humor no dia e o tempo que cada tarefa vai exigir de você.

Dê **prioridade** às **tarefas urgentes** e depois passe para as **tarefas importantes**.



Listar **ajuda a organizar o seu tempo** frente às demandas, mas isso **não significa** que você precisará realizar TODAS as tarefas naquele dia. **Está tudo bem** se ficar alguma pra amanhã. Lembre-se: é **uma nova rotina e você está se adaptando!**

6. ESTABELEÇA METAS FLEXÍVEIS

Trabalhe sempre com **metas flexíveis** e faça apenas **uma coisa de cada vez**. Para cada atividade que você deseja realizar, **estabeleça uma margem entre o mínimo e máximo** que gostaria de fazer.

Com metas flexíveis estamos considerando que existem **imprevistos que podem nos atrapalhar**, diminuindo **a culpa e a sensação de fracasso**.



Se você trabalhar com metas flexíveis vai se surpreender com a **capacidade de engajamento que poderá desenvolver** ao longo do tempo!



**Helena
Lorencini**
PSICÓLOGA

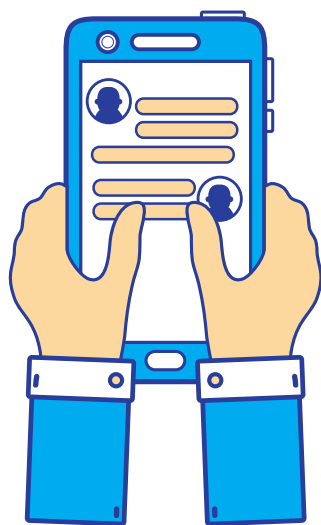
7. TENHA UM ESPAÇO

Reserve um local da casa para realizar as atividades de trabalho/estudo: **evite fazer isso deitado na cama ou no sofá.**

Escolha preferencialmente um **ambiente agradável e silencioso.** Organize a mesa e os materiais que você vai precisar para **uma atividade de cada vez.**



8. ELIMINE OS DISTRATORES



Quando estiver no horário que **você estabeleceu** para realizar as **responsabilidades do dia**, silencie o telefone, desligue a TV e quaisquer **distratores** que poderiam atrapalhar **sua capacidade de concentração.**

9. FAÇA INTERVALOS

Faça **intervalos para descanso**, para se alimentar, alongar e se exercitar **sempre que julgar necessário!**

Essa também é **a hora de olhar as redes sociais**, conversar com os amigos, ouvir música e **se distrair!**



10. RESPEITE SEUS LIMITES PESSOAIS

Mantenha um equilíbrio, seja flexível, **diminua sua autocobrança!**

Se por ventura notar que não fez algo que gostaria de ter feito, **está tudo bem!**

Não é uma corrida e nem é uma competição!
Siga o seu ritmo e seja gentil consigo mesmo.
Você vai chegar lá no seu tempo!

**GOSTOU DESSE
CONTEÚDO?**



**Compartilhe com seus
familiares e amigos!
Mais pessoas podem se
beneficiar! :)**

QUEM SOU EU:



Sou Helena Lorencini, Psicóloga Clínica (CRP 16/3357) e Terapeuta Cognitivo Comportamental na cidade de Vitória - ES.

Busco viver uma vida valiosa e me realizo profissionalmente ajudando outras pessoas a fazer o mesmo!

Vamos juntos?!



(027) 9 9994-9540



@psi.helenalorencini



www.helenalorencini.com.br