

Boletim informativo de dezembro: Como lidar com o estresse da época de fim de ano

A época de fim de ano está se aproximando e pode gerar uma mistura de emoções para alunos e famílias. Enquanto muitos estão empolgados por poder passar mais tempo com a família e pelos recessos escolares, outros podem sentir estresse e ansiedade devido a esses eventos. Durante a época de fim de ano, 3 em cada 5 norte-americanos experienciam sentimentos que impactam negativamente a sua saúde mental (NAMI, 2021) e pesquisas adicionais relataram níveis maiores de estresse, ansiedade e depressão durante este período. Esperamos que você e seus filhos considerem essas estratégias de saúde mental úteis durante as festas de fim de ano e posteriormente!

Definição de limites

Quando estabelecemos limites, afirmamos o que faremos em uma determinada situação. Lembre-se, não há problema em dizer não! Há uma quantidade maior de planos, festas e compromissos durante este período. Os limites lhe dão o poder de escolher o que é melhor para você naquele momento.

- Talvez você tenha tido uma semana estressante no trabalho e tenha planos de jantar com os colegas de trabalho na sexta-feira; você pode dizer não se seu corpo e mente precisarem descansar e recuperar.
- É divertido manter as tradições de fim de ano, mas se elas forem uma fonte de estresse, encontre maneiras de modificá-las. Você pode escolher duas receitas de biscoitos de sua bisavó para fazer este ano, em vez de cinco.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO: *Quais são suas tradições de fim de ano favoritas e por quê? Há alguma nova tradição que gostaria de experimentar? Há alguma tradição que não gostou e gostaria de modificar?*



Divirta-se do seu jeito!

Planejar coisas divertidas nos permite esperar por algo, e as ideias das pessoas sobre “planos divertidos” podem ser diferentes com base nas necessidades do corpo. Algumas pessoas percebem que sua bateria social se esgota rapidamente quando mantém longas conversas com novas pessoas. Outros esperam pela interação social e pela agitação das atividades sociais. Faça o que você precisa:

- Se você é alguém que se sente *energizado(a)* por outras pessoas, planeje reuniões que envolvam interações sociais.
 - Participe de eventos de fim de ano da cidade
 - Patine no gelo
 - Participe de festas de fim de ano com os amigos
- Se você é alguém que precisa de mais tempo para se *recuperar*, planeje atividades aconchegantes e faça planos tranquilos com pessoas com quem se sinta mais confortável.
 - Leia um livro
 - Faça um chocolate quente
 - Dê um passeio pelo seu bairro para ver a iluminação de Natal
 - Assista a filmes novos ou seus favoritos

QUESTÕES PARA REFLEXÃO: Como você se sente em relação aos eventos sociais? O que torna os eventos sociais divertidos para você: gosta de conhecer novas pessoas, ver pessoas conhecidas, atividades, estrutura? Como é sua bateria social? Você precisa de momentos de descanso para se recuperar ou fica energizado(a) por estar perto das pessoas?



Ar fresco, luz solar, movimento e descanso

Embora os meses de inverno possam ser lindos, a falta de luz solar pode nos afetar física e mentalmente. A falta de luz solar pode causar sintomas de depressão.

- Absorva o máximo de luz solar que puder! O meio do dia fornecerá a luz solar ideal.
- Decore sua casa com mais luz – considere velas e luzes de árvores.
- Planeje oportunidades para movimentar-se. Quando possível, saia para fazer exercícios. Agasalhe-se e dê um passeio, planeje uma caça ao tesouro em seu bairro,

faça um passeio para ver a decoração de Natal ou construa um boneco de neve com seus filhos.

- Priorize uma boa noite de descanso para se sentir mais relaxado e preparado para o dia seguinte.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO: *Quais atividades gosto de fazer ao ar livre? Que período do dia posso priorizar estar ao sol? Posso dormir mais uma hora por pelo menos uma noite esta semana? Que rotinas me ajudam a relaxar e a me preparar para dormir?*

Comece um diário de gratidão

As festas de fim de ano estão notoriamente relacionadas a questão da reflexão: “*Pelo que você é grato(a)?*”

- Considere aspectos de sua saúde, sistema de apoio, oportunidades e objetivos ao escrever um diário.
- Não existe maneira certa de manter um diário de gratidão!
- Reflita sobre aspectos que nem sempre refletimos em meio aos afazeres da vida.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO: *Quem me apoiou nos momentos difíceis? Do que meu corpo é capaz? Quais são algumas ideias recentes que tive? Do que mais me orgulho? O que trabalhei arduamente para alcançar/conseguir? Quem me faz sentir o meu melhor?*

Busque apoio de saúde mental

Este período pode parecer especialmente pesado devido aos eventos violentos e destrutivos vividos nos Estados Unidos e em todo o mundo. Em um nível mais pessoal, se estiver passando por um luto, perda ou dificuldades preexistentes de saúde mental, não tenha medo de pedir ajuda.

- Fale com familiares, amigos, parceiros da comunidade ou um(a) terapeuta que possa fornecer empatia, compreensão e atenção.
- Encontre formas de homenagear seus entes queridos se estiver pronto(a) para fazer isso.
- Valide seus sentimentos, pois não há problema em sentir falta de alguém que ama ou de atividades das quais sempre fez parte. Permita-se sentir como está se sentindo, ao mesmo tempo que prioriza momentos de alegria. Não há problema em fazer ambos.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO: *O que está me deixando estressado? O que está me alivia? O que me ajuda a aliviar o estresse? Com quem posso entrar em contato se estiver me sentindo sobrecarregado(a)?*

Nem sempre se trata de dinheiro

Grande parte da época de fim de ano é dedicada a compras e gastos. Nossos e-mails ficam repletos de ofertas e anúncios dos melhores e mais recentes itens para adquirir. A tensão financeira e a ansiedade são comuns e as ideias das pessoas sobre os gastos no fim de ano parecem diferentes.

- Lembre-se de que você não precisa ceder à pressão de gastar tanto nas festas de fim de ano.

- Se tiver condições de comprar presentes para entes queridos, defina um bom orçamento para você.
- Considere dar presentes em situações que cada pessoa compra um presente para outra, como “Amigo secreto”, em que também pode definir um limite de valor a ser gasto.
- A gratidão e o apoio são mais valiosos do que presentes monetários. Poder passar bastante tempo com seus entes queridos, atitudes de carinho e escrever bilhetes gentis são coisas gratuitas que realçam os sentimentos da época de festas.

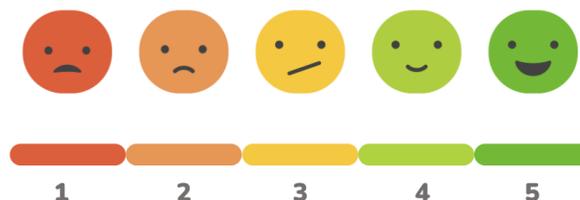
QUESTÕES PARA REFLEXÃO: Como posso demonstrar apreço pelos outros de formas não monetárias? O que está me aliviando? O que me ajuda a aliviar o estresse? Com quem posso entrar em contato se estiver me sentindo sobrecarregado(a)?



Verifique-se diariamente

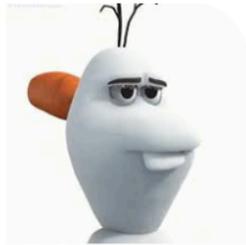
Pergunte a si mesmo(a): “Como me sinto?” Em meio a todos os fatores de estresse que podem ser vivenciados, é fundamental considerar como estamos nos sentindo e como podemos melhorar o nosso dia, mesmo que seja um pouquinho!

- Considere usar a escala (de 1 a 5) abaixo para avaliar como você está se sentindo.
- Na escala, encontre uma palavra que corresponda à sua classificação. Como você está se sentindo?
- Como você pode melhorar o seu dia, mesmo que seja um pouquinho? Não é necessário classificar de 1 a 5 se não for uma opção viável hoje. Encontrar pequenas maneiras de melhorar o dia proporciona um pouco mais de controle sobre as coisas.
- Tente isso com seus alunos também!



- A verificação do Olaf é uma atividade divertida e preparada para o inverno que pode ser utilizada com você e seus alunos.
 - Determine qual rosto do Olaf representa como você está se sentindo.
 - Identifique com qual rosto de Olaf você espera se sentir.

- O que você pode fazer no seu dia para ajudá-lo(la) a chegar a se sentir assim?



Recursos adicionais:

<https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/coping-holiday-stress-2/>

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/seven-ways-to-cope-with-holiday-stress>

<https://namica.org/blog/handling-stress-during-the-holiday-season/>

<https://www.mcleanhospital.org/essential/mcleans-guide-managing-mental-health-around-holidays>