

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

11 DE NOVEMBRO 2020

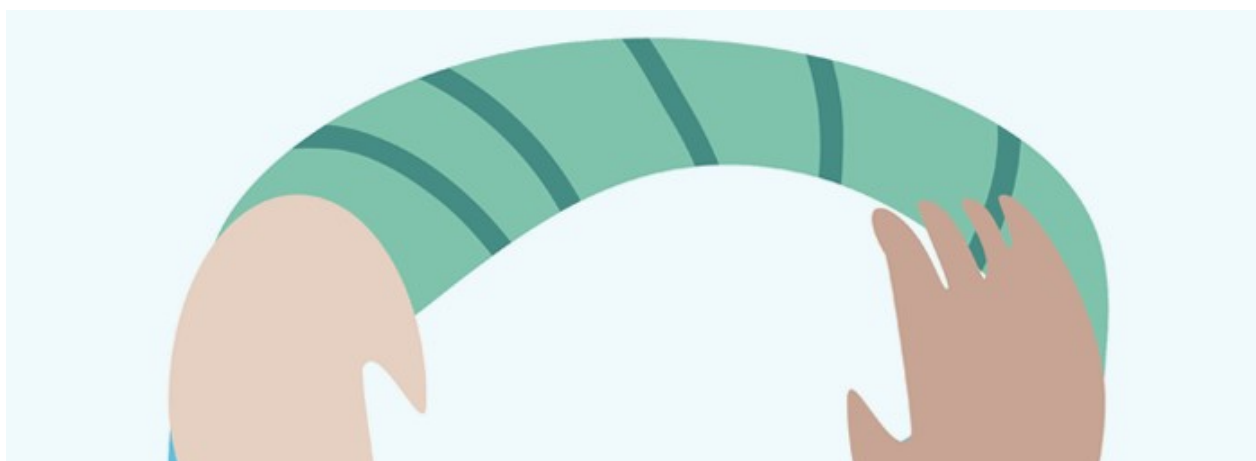
*Todos queremos a felicidade e evitar o sofrimento. Todos temos o mesmo direito de ser felizes, e aí reside a nossa igualdade fundamental.*

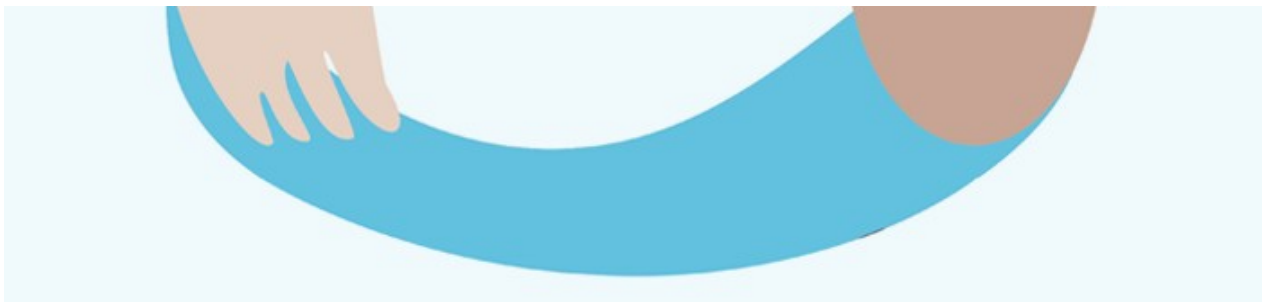
**Dalai Lama**

---

## Nós todos estamos mais sobrecarregados. Você não está só.

O instituto Total Brain, sediado em São Francisco, que tem por objetivo melhorar a saúde mental e o desempenho, faz periodicamente um relatório comparativo com indicadores sobre a saúde mental dos profissionais. A comparação entre os indicadores de fevereiro de julho deste ano revelou que os profissionais americanos estão mais deprimidos, desatentos, desencorajados, esgotados, estressados e cansados.





De fato, a pandemia trouxe um impacto negativo para a nossa saúde mental. Felizmente, os níveis de estresse e ansiedade apesar de continuarem elevados, estão começando a baixar. Embora o estudo tenha sido conduzido com profissionais dos Estados Unidos, muitas pessoas relataram um impacto negativo na saúde mental em função dos desafios decorrentes da pandemia.

Nós precisamos lidar com muitas mudanças no nosso dia a dia. Lembre-se que qualquer mudança na nossa vida seja ela agradável ou desagradável, gera aumento de tensão. A tensão gerada é variável e depende de uma série de fatores, sobretudo da forma como nós reagimos a tais mudanças.

Outra pesquisa feita pela Mental Health America em julho deste ano demonstrou que: “Além do estresse dos trabalhadores, está presente o sentimento de que seu empregador, e o departamento de RH em particular, não estão ajudando com isso. Apenas 21% disseram que puderam ter conversas abertas e produtivas com o RH sobre soluções para o esgotamento. Mais da metade (56%) chegou a dizer que seus líderes de RH não encorajavam conversas sobre esgotamento.”

Por este motivo é essencial lembrar a todos que enfrentam desafios: **VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ.** Está na hora de falarmos abertamente sobre isso. As emoções são universais e todos nós podemos senti-las. E Muito pode ser feito para reduzir ou pelo menos, aliviar este momento. Veja a seguir, algumas estratégias:

**1. Abra mão dos julgamentos:** “emoções negativas” tais como vergonha, raiva, ansiedade, ciúme, inveja e culpa fazem parte da nossa vida, reconheça a presença delas e não se desmereça por senti-las. Fique atento a um padrão emocional destrutivo em sua vida: você se sente mal por se sentir mal. Cuidado com o círculo vicioso: estar ansioso pode fazer com que você acredite que não é capaz de lidar com algo, o que gera ainda mais ansiedade.

**2. Tenha empatia consigo:** para não se culpar nem criar um estado mental negativo, você pode falar para si mesmo “Tudo bem eu me sentir assim”. Esta é uma forma de abordar as suas emoções sem autocríticas. Tenha em mente que você é maior que as suas emoções e pensamentos.

**3. Demonstre apoio pelo outro:** promover um diálogo além do aspecto profissional e perguntar sinceramente para outra pessoa “Como vai você?” demonstra que você se importa com a outra pessoa isto reduz o sentimento de isolamento. E se você estiver se sentido só, busque o apoio e converse com pessoas que você confia e pode falar “sem cesura”.

**4. Desenvolva habilidades:** a gestão do estresse e da ansiedade podem ser desenvolvidas com treinamentos de Mindfulness (Atenção Plena) por exemplo. Se necessário busque treinamentos sobre técnicas para enfrentar adversidades e gestão de mudanças. Procure ajuda profissional se precisar.

**5. Estabeleça limites saudáveis entre o seu tempo pessoal e o seu tempo dedicado ao trabalho.** Num contexto de trabalho remoto, nós tendemos a trabalhar mais tempo por estarmos “o tempo todo” conectados”. Fique atento às demandas fora do horário de trabalho e estabeleça um horário para se “desconectar”.

**6. Mantenha o foco.** Quando você quando você está plenamente concentrado em uma tarefa você reduz as chances de ser invadido por pensamentos de insegurança e ansiedade. Procure realizar tarefas que você tem prazer e que você fica muito concentrado. Você já pensou em fazer estas atividades (assistir um filme ou cozinhar) com outras pessoas que tem os mesmos interesses?

Você não está só. Sentir-se desanimado em momentos desafiadores é humano. Quando reconhecemos as nossas emoções sem nos criticarmos e temos consciência que todos nós podemos senti-las, dirigimos o nosso foco de atenção para as semelhanças que nos unem e não para as diferenças que nos afastam. E só isso já é um grande alívio.

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

**Bibliografia consultada:**

- Karim Khoury, Liderança é uma questão de atitude editora Senac (São Paulo Editora Senac, 2009)
- Ken A Verni, Atenção Plena (Publifolha Editora: 2017)
- <https://hrxecutive.com/depression-risk-is-soaring-for-workers-how-can-hr-help/>
- <https://hrxecutive.com/most-of-us-are-burned-out-what-more-can-hr-do-to-help/>

---



**Acordo**  
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

**E-mail**

[karim@karimkhoury.com.br](mailto:karim@karimkhoury.com.br)

**Telefone:**  
[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

**Siga as minhas Redes Sociais**

