



FALTA DE AR: ANSIEDADE X CORONAVÍRUS

A situação que estamos vivendo nesse momento é bastante alarmante. Em decorrência disso, a manifestação de sintomas de ansiedade e de patologias comportamentais tendem a aumentar.

Pensando que um dos principais sintomas de uma crise de ansiedade é a falta de ar (também um dos sintomas do Coronavírus), você pode se fazer algumas perguntas para identificar o que está acontecendo com você:

- Eu estou com outros sintomas como tosse, febre e dor no corpo, além da falta de ar?
- Se sim, já estava com sinais de resfriado antes ou posso estar desencadeando esses sintomas devido às minhas preocupações?
- Já tive falta de ar em algum outro momento? Se sim, o que estava acontecendo naquele período da minha vida?
- Falta de ar costuma ser um sintoma ansioso meu?
- O que estava acontecendo ou no que eu estava pensando momentos antes de perceber a falta de ar?
- Estou com medo ou projetando alguma coisa?

Caso identifique que está ansioso em relação à situação atual, tente respirar profundamente, diminua o acesso as notícias, foque em coisas que te deem conforto e tranquilidade.

Patrícia Sanches
Psicóloga
CRP: 12/12953