

# desligar mente



## QUANDO A CULPA BATE

Não é exclusividade do momento em que vivemos se sentir culpado por não estar sendo produtivo, entretanto, a pandemia fez com que as noções de trabalho e lazer ficassem sem divisão alguma, já que muitos trabalhavam em casa. Isso leva as pessoas a acreditarem que sempre deveriam estar produzindo algo. "Nas redes sociais, passamos a valorizar ainda mais esse tipo de comportamento: "Fulano é focado e persistente", "Beltrano dá conta da casa, dois empregos e dos filhos". Esquecemos que apenas vemos o que o outro escolhe nos mostrar e não a totalidade da sua rotina", diz Ana Bodanese. A psicoterapia auxilia na compreensão dessas ideias, e essa prática facilita o caminho para o descanso. "Ao nos forçarmos a continuar produzindo cada vez mais, acabamos cometendo mais erros, adoecemos e nos isolamos."

## Palavra do especialista

### Existe alguma maneira de usar as redes sociais a seu favor na hora de descansar? Ou são muito prejudiciais e fingem um "falso descanso"?

Como qualquer outro comportamento, o que pode tornar o uso das redes sociais algo disfuncional e nocivo é o seu excesso. Estamos inseridos nesta realidade, em que o comportamento de acessar as redes está presente desde a hora em que acordamos até a hora em que nos deitamos para dormir, nos bombardeando de estímulos mesmo enquanto acumulamos pendências. Ao longo do dia, você tem mil coisas para resolver e sente que está cansado, com a cabeça cheia; abre sua rede favorita e rola a tela. Por um tempo você pode ter a sensação de que está descansando a mente porque, de fato, sua atenção foi retirada dos "problemas". Se eu quero esquecer, por uns minutos, daquela tarefa chata ou daqueles pensamentos desagradáveis, rolar a tela e ver alguns memes serve à distração — a sensação imediata é boa, convenhamos! Porém, quando precisamos descansar, não é suficiente apenas nos distrairmos. Cada um de nós precisa avaliar honestamente em que medida o uso das redes sociais pode estar ou não contribuindo positivamente com o descanso de que necessitamos.

### Como lidar com a falta de descanso por resultado de alguma doença mental crônica?

Algumas condições de saúde mental, como os transtornos de ansiedade e o TDAH, podem dificultar bastante o descanso necessário. Se a mente está agitada, com pensamentos acelerados e preocupações a mil, fica muito complicado conseguir simplesmente "desligar" e relaxar; a questão é que, se não descansamos, o esgotamento pode acabar "batendo à nossa porta". Quando descansar não é um hábito natural para um indivíduo, a melhor forma de lidar com isso é por meio do comportamento intencional, ou seja, da atitude consciente de promover o descanso, com ações direcionadas a esse objetivo. Manter uma rotina organizada, com planejamento, buscar ter um sono de qualidade, prática de atividade física e atenção plena (mindfulness) podem contribuir muito para diminuir o estresse e o cansaço. Aqui entra também a questão do acesso à internet: gerenciar a quantidade de tempo que passamos conectados pode ser bem útil.

### Como aproveitar momentos de descanso da melhor maneira possível?

Algumas pessoas se sentem desconfortáveis quando percebem que não estão ocupadas ou "produzindo". Elas podem ter uma crença profunda de que não podem ou não merecem descansar, como se estivessem fazendo algo errado e até vergonhoso. Então, se você conseguir se permitir descansar, já é maravilhoso! É essa consciência que te permitirá aproveitar os momentos de descanso. Reserve o tempo necessário, organize-se de modo a tornar isto previsto na sua rotina — descansos diários, semanais, férias. Tente ter o mínimo de pendências, isso te deixará mais livre para relaxar. Estar física e mentalmente presente é fundamental para que você sinta que o descanso aconteceu.

Christiane Dias é psicóloga clínica e terapeuta do esquema. Pós-graduada em psicologia perinatal e atualmente se especializa em transtornos de humor.