Você sabia que a ansiedade é uma função cerebral.

Há algum tempo escrevi um artigo de grande repercussão sobre ansiedade. Afirmei, logo no início do texto, que a ansiedade é uma função do nosso cérebro, que existe enquanto recurso cerebral para antever os possíveis acontecimentos e/ou ações futuras dos seres humanos. É uma função cerebral de defesa humana, pois permite que você faça planos para os próximos dias, meses, anos ou apenas para os próximos momentos, o que garante uma vida possível, mais organizada e de certa forma sob seu controle.

Enquanto as previsões e planos estão sob seu domínio, a ansiedade também está funcionando a seu favor, mas quando o ambiente começa a ficar imprevisível, a ansiedade pode representar um problema, como agora em tempos de quarentena.

O que fazer na quarentena

Para manter sua saúde mental e controlar os níveis de ansiedade, será preciso manter alguns hábitos diários em família, visto que estamos reclusos em casa com nossos familiares. Para que a vida em grupo não eleve ainda mais os níveis de stress e ansiedade, listei abaixo algumas sugestões que podem contribuir para um tempo de qualidade com aqueles que você ama:

- Já que o serviço de casa está sob o comando da família, visto que as ajudantes também estão reclusas em suas residências, aproveite para dividir as tarefas do lar, isso ocupará o tempo de todos, garantirá a saúde do cérebro e do corpo;
- Leve todos para a cozinha e inventem juntos receitas novas, aproveitem o que tem na geladeira e transformem em algo novo, se não der certo ao menos tentaram e se divertiram. Aproveite para nos contar o que deu certo para fazermos também;
- Leia livros e textos que te façam viajar na leitura, online ou em papel. Isso garantirá a saúde de seus neurônios e permitirá que outras conexões cerebrais sejam reforçadas, dando um tempo aos pensamentos estressantes;
- Independente de religião, encontre um momento para se conectar com o Universo e suas forças elementares. Momentos de silêncio e boa respiração, profunda e ritmada, já fazem a diferença. Procure você dentro de você;
- Tire o pijama. Não se entregue ao obscurantismo, isso entristece sua mente. Tente manter uma rotina de horários e atividades, com momentos para você se cuidar.

E tem mais

- Tome sol, ele é fundamental para a saúde e o funcionamento do nosso corpo. Através do raio ultravioleta B, nosso organismo obtém a vitamina D e, com ela, melhora a absorção do cálcio, fortalecendo os ossos;
- Faça exercícios físicos diariamente. Alguns profissionais da área de Educação Física estão disponibilizando boas aulas online abertas ao público. O exercício aeróbico contribui para o nascimento de novos neurônios e para a saúde dos já existentes;
- Cuide da sua alimentação. Em situações de tédio, onde seu Sistema Nervoso Central identifica uma imobilidade mental não saudável, o sistema de recompensa cerebral é ativado e é possível que o sujeito ataque a geladeira na tentativa de encontrar fontes indiscriminadas das substâncias dopamina e serotonina, essenciais para o equilíbrio mental. A melhor saída é encontrar uma outra emoção que realmente seja possível de provocar a produção dessas substâncias de forma saudável. A alternativa é ingerir alimentos ricos em proteínas e gorduras saudáveis em quantidades equilibradas, seguidos de atividades que proporcionem momentos alegres;
- Invente, seja criativo, faça trabalhos manuais novos, aprenda algo novo pela internet, execute e depois use. Isso provocará novas conexões neurais e exercitará suas funções executivas cerebrais;
- Durma bem durante a noite. Uma boa noite de sono contribui para a consolidação da memória, para a saúde de todo seu sistema nervoso e de seu sistema imunológico, responsável por proteger seu organismo das doenças.

Lembre-se que tudo passa, o bom e o ruim, isso tudo também passará e nós precisamos guardar boas histórias para contar aos que ainda virão.

E que sejamos nós a contar!

Imagem (vperemencom) gratuita em Pixabay