

## O QUE ACONTECE QUANDO ENFRENTAMOS UMA CRISE? - PARTE 2

Lembremos que as **crises circunstanciais** são aquelas que surgem de improviso, são de natureza urgente e se caracterizam por um fator ambiental, afetando a qualquer pessoa, de qualquer idade.



Uma pessoa em crise pode desenvolver vários dos seguintes sintomas:

Confusão

Ansiedade

Desespero

Dificuldade de ação e relacionamento no trabalho, na família e social. Desorganização nestas três áreas

Cansaço e esgotamento

Sintomas físicos

Inadequação

Uma pessoa em crise pode estar dormindo mal, angustiada, desorganizada em suas rotinas, em sua alimentação, estar hipertensa, ter dores de cabeça, entre outros.

Tomemos como exemplo uma pessoa que dirige um veículo e está atravessando uma crise, apresentando algum ou vários dos sintomas acima mencionados; essa pessoa pode estar correndo o risco de ver-se envolvida em um acidente de trânsito ou de trabalho.

É importante reconhecer se nós ou alguém próximo a nós está passando por essa situação e prestar-lhe ajuda ou recorrer à ajuda de um profissional. Entender a pessoa, apoiá-la, fazer uso das redes de sustentação comunitárias, apelar para amigos ou familiares que possam colaborar, são ações que devemos levar em consideração e propiciar.

Ao se expandir pelo mundo, o Covid-19 provocou uma mudança em nível mundial. Acarretou mudanças desde o trabalho até a dinâmica familiar, a socialização, os cuidados de higiene, entre outros. Talvez você tenha notado em si mesmo ou em algumas pessoas próximas, que têm estado mais irritáveis, angustiadas, desorientadas ou desorganizadas. Para algumas pessoas, readquirir o equilíbrio pode levar mais tempo que para outras.

A resolução da crise dependerá de vários fatores como os ambientais, econômicos, sociais e os recursos interiores de cada pessoa.



Normalidade anterior



Crise  
(Desorganização)



Nova Normalidade

Ao passar por uma crise ocorre uma mudança. A pessoa e o entorno não serão iguais ao momento anterior; aceitar a mudança, ser flexível e readaptar-se é o melhor caminho.

**Lembre-sede que uma crise, embora traga um momento de desorganização, é limitada no tempo e as decisões que tomamos farão com que possamos restabelecer o equilíbrio e nos adaptemos à nova realidade.**