



Uma hora ou outra eles chegam à vida de todos nós. Os tempos de crise podem acontecer por motivos variados — como problemas de saúde, dificuldades financeiras, conflitos interpessoais etc. Com eles, vêm muitos desafios.

Saber superar uma crise não é fácil. Contudo, ela também traz oportunidades de aprendizado que podem mudar nossa postura para melhor e nos deixar mais preparados para o futuro.

1. ENTENDA O MOMENTO

Momentos de crise nos tiram do nosso cotidiano normal. Então, uma das piores reações que se pode ter durante tempos assim é fingir que eles não existem e que tudo se manteve como antes. Ao fazer isso, as coisas podem se tornar mais difíceis.

O primeiro passo para superar a crise é entender o momento que você está passando. Seja por qual motivo for, é normal se sentir diferente ao se ver diante de muitos desafios. Alguns sentimentos comuns são: nervosismo, ansiedade e insegurança.

Negar as emoções difíceis ou tentar não senti-las não ajudará. Logo, o caminho é acolher seus sentimentos em relação à época que está vivendo e buscar formas de lidar com eles.

Além de entender suas reações pessoais, é preciso compreender a crise: o que a causou? Quais são as principais dificuldades trazidas por ela? Como você pode enfrentá-las?

2. NÃO PENSE APENAS NO MESMO ASSUNTO

Um dos principais problemas gerados por uma crise é o foco exagerado que tendemos a dar no que nos desafia. Passar horas pensando sobre ela, sem encontrar soluções, costuma causar ainda mais ansiedade e nervosismo.

Então, a dica é romper a lógica. Se a crise é causada por uma situação adversa global, como foi o caso da pandemia do novo coronavírus, limite o tempo que você passa vendo notícias. É importante se manter atualizado, mas com moderação.

Já para quem está enfrentando crises pessoais, a orientação é também tentar não pensar apenas no mesmo assunto. Leia sobre outros temas, tenha conversas variadas e se distraia com coisas das quais gosta para mudar um pouco o viés.

Essa é uma estratégia de saúde mental, pois o hiperfoco no problema aumenta atividades de stress no cérebro e faz com que mais hormônios com impactos negativos sejam liberados no seu corpo. Em contraponto, distrair-se faz o efeito contrário e traz equilíbrio ao momento.

3. BUSQUE UMA REDE DE APOIO

Os seres humanos não vivem sozinhos. Ainda que existam personalidades mais introspectivas e com menos contato social, sempre há a busca por apoio social diante de alguma dificuldade. Logo, certamente você tem uma ou algumas pessoas que lhe trazem conforto.

Em períodos de crise é importante contar com a rede de apoio. Familiares, amigos ou mesmo colegas de trabalho podem ajudar a passar pelos problemas e até encontrar soluções que você não conseguiu sozinho.

Muitas vezes, a crise afeta nossa percepção e torna mais difícil encontrar saídas. Por isso, é importante ter o olhar de outros para ampliar sua visão. Além disso, pode ser necessário procurar auxílio de profissionais.

Buscar atendimento de profissionais da saúde mental ou a orientação de um especialista na sua crise (um assessor financeiro, por exemplo) pode fazer toda a diferença. Tratam-se de pessoas que se prepararam para lidar com os desafios de momentos assim.

6 COMPORTAMENTOS A ADOTAR PARA SUPERAR OS TEMPOS DE CRISE

4. MANTENHA SEUS PLANOS

Ao se ver diante de uma crise costuma ser muito difícil precisar abrir mão de determinados planos ou adiá-los. De facto, alguns deles não podem ser realizados ou, pelo menos, não podem ser mantidos durante um tempo.

Ainda assim, é possível continuar com determinados planos ou definir outros — adaptados à época que você está vivendo. A capacidade de se planejar e de pensar no futuro é algo importante na crise, pois permite trazer uma relativa normalidade ao momento.

Então, manter os planos que haviam sido feitos ou refazê-los considerando as limitações do momento é essencial para se organizar. Desse modo, é possível ter uma direção a seguir, mesmo que seja necessário rever as rotas.

5. VISUALIZE O FINAL DA CRISE

Ainda falando sobre a orientação de manter seus planos, vale a pena fazer o exercício de planejar também o final da crise. Afinal, ela passará. E quando passar, você poderá retomar sonhos ou viver outros.

Então, como uma estratégia para manter sua saúde mental hoje e superar a crise, visualize o final da situação. Pode demorar um pouco, mas ele acontecerá. O que você gostaria de fazer quando os problemas dessem uma trégua?

Ter metas e objetivos é uma forma de se manter motivado para enfrentar as dificuldades e vencê-las. Então, experimente se projetar para depois da crise e pensar sobre como será o futuro.



6. APRENDA COM A CRISE

Muitas vezes, isto não é o que queremos ouvir durante uma crise, mas é a verdade: os desafios trazem oportunidades de aprendizado. Pense em alguém que foi demitido ou não conseguiu a promoção que queria.

Certamente, a situação o deixa desanimado e em crise profissional por um tempo. Ao mesmo tempo, ela também pode abrir espaço para que a pessoa reveja seus planos, invista em qualificação e conquiste novos espaços no futuro — quem sabe até empreenda.

Pensando por esse lado, vale a pena se questionar que necessidades de aprendizagem a crise pode lhe indicar. Dificuldades financeiras costumam ensinar muito sobre a importância da organização e da reserva de emergência, por exemplo.

Você com certeza será capaz de superar a crise. Enquanto isso não acontece, reflita sobre novas habilidades e conhecimentos que podem lhe preparar para criar saídas diferentes para sua vida.

"Ter metas e objetivos é uma forma de se manter motivado para enfrentar as dificuldades e vencê-las. Então, experimente se projetar para depois da crise e pensar sobre como será o futuro."