SABRINAMULLER.COM

SABRINA MÜLLER

PRESERVANDO O BEM-ESTAR

DICAS PARA MANTER O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL.

Sabrina Müller é psicóloga, especialista pós graduada em Psicologia Positiva e pós graduanda em Neurociência e Comportamento. Professora de yoga e meditação com formação internacional, certificada em Mindfulness e pós-graduada em yoga. Facilitadora no sistema de gestão FIB (Felicidade Interna Bruta) pelo sistema Feliciência, facilitadora em Happiness Skills e Teoria U, também pelo Instituto Feliciência. Certificada em Resilience Skills in Times of Adversity pela Universidade de Pennsilvania e em Science of Well Being pela Yale University.

@sabrinamulleroficial

contato@sabrinamuller.com

MEDITAÇÃO E O BEM ESTAR

Os benefícios da meditação e da prática de Mindfulness na saúde física, mental e emocional, já vêm sendo estudados e comprovados cientificamente há alguns anos.

A prática da meditação regula o sistema nervoso autônomo, auxiliando na retomada do equilibro entre sistema nervoso simpático e parassimpático, ajudando na manutenção do sistema autorregulatório do nosso organismo (homeostase). A prática meditativa auxilia na diminuição da ansiedade e agitação mental, e pode, também, ajudar no tratamento da depressão. A meditação trás saúde mental e emocional e, com a prática, nos tornamos menos reativos, desenvolvendo regulação emocional.

Além de exercitarmos a habilidade de estarmos presentes no aqui e agora, desenvolvendo a atenção plena, que traz lucidez e nos permite viver cada momento verdadeiramente, estando presentes e não divagando em nossas mentes. Estar presente melhora a criatividade, memória e traz clareza mental. A atenção é também a base para outras habilidades socioemocionais, como savoring, compaixão, gratidão e resiliência.

Da prática meditativa surge uma grande oportunidade de autoconhecimento, tão necessário em nossa busca pela autorrealização. O importante quanto a meditação é a frequência, a continuidade da prática, então encontre a forma de meditação com a qual você mais se identifica, experimente e sinta os resultados.

ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

Os exercícios físicos fazem bem para a saúde física e também para a saúde mental e emocional. A prática da atividade física estimula neurônios que aumentam a produção de dopamina – um neurotransmissor que participa de várias funções cerebrais e está associado a características como atenção, motivação, cognição, memória, sono, humor e aprendizagem. Quando está em baixa, pode causar falta de memória, dificuldade de concentração, desmotivação e irritabilidade.

A dopamina está ligada ao bem-estar e às sensações de euforia e satisfação. Outros neurotransmissores produzidos pela atividade física são acetilcolina, serotonina, adrenalina e noradrenalina. A serotonina regula as emoções e a acetilcolina possui efeito vasodilatador e tem função importante na contração muscular. Já a adrenalina e noradrenalina aumentam o metabolismo e liberam glicose e ácidos graxos na corrente sanguínea, melhorando a vasodilatação. Sem contar que essas substâncias também estimulam o gasto energético, que é ótimo para manter a saúde física.

Pessoas que se exercitam frequentemente, possuem melhor desempenho cognitivo, que se refere às fases do processamento de informação, que envolvem memória, atenção, aprendizagem, percepção, linguagem, raciocínio, funções executivas, vigilância e soluções de problemas. A prática de atividades físicas também estimulam a liberação de endorfinas, que agem como verdadeiros calmantes naturais, aliviando dores e regulando as emoções. Quando o organismo libera essas substâncias, o corpo inteiro relaxa, e a sensação de prazer promove o bem-estar.

Então, uma dica valiosa para manter a saúde física, mental e emocional, mesmo em tempos de adversidades , é praticar atividade física. Mesmo que não seja possível ir à academia ou ao parque, encontre alguma atividade física que você goste e que seja possível praticar em casa. Há inúmeras lives sendo oferecidas com atividades variadas, funcionais, yoga, dança, zumba, entre outros, encontre sua favorita e aproveite.

RELACIONAMENTOS E BEM ESTAR

De acordo com pesquisas de Martin Seligman, pai da psicologia positiva, relacionamentos e conexões sociais são cruciais para vidas significativas. Com muita frequência, a busca da felicidade tem esse viés ocidental de "individualidade", onde cada pessoa conduz seu navio pessoal de felicidade para a costa. Isso não é realista, somos seres sociais, que estão conectados e são interdependentes. Portando, temos a necessidade básica de relacionamentos saudáveis.

Nós prosperamos em conexões que promovem amor, intimidade e uma forte interação emocional e física com outros seres humanos. Relacionamentos positivos com os pais, irmãos, colegas e amigos é um ingrediente essencial para o bem estar geral. Relacionamentos positivos também fornecem apoio em tempos difíceis que exigem resiliência, como estes que vivemos.

Dr. Mitch Printein explica que os centros de dor no cérebro humano são ativados quando corremos risco de isolamento (estar isolado de qualquer contato com outras pessoas). Portanto, mesmo em distanciamento social, devido a pandemia, é importante que não estejamos isolados, é importante manter contato com aqueles que amamos e que nos amam. Mesmo que, no momento, não seja possível fazer isso presencialmente, podemos manter contato por vídeos, mensagens e ligações.

Para famílias em quarentena na mesma casa, é importante que tenham um horário em que se reúnam. Mesmo com filhos adolescentes, que possam preferir o próprio quarto, ou pais ocupados que trabalhem online, é essencial para o bem-estar que a família tenha momentos de união, para uma refeição, um filme, ou alguma outra atividade familiar. Lembrando que tão importante quando os momentos para nutrir os relacionamentos, são os momentos de autocuidado.

Para aqueles em casas separadas é muito importante que continuemos nutrindo os relacionamentos através de ligações e/ou encontros por vídeo. E vale ir além, se souber de alguém que esteja sozinho, e que possa não receber uma ligação, faça você uma ligação e ofereça um momento de interação social (mesmo que virtual) a essa pessoa, com certeza os níveis de bem estar de ambos serão elevados.

AUTOCUIDADO COMO CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL

Quando falamos em autocuidado, ou self-care, muitos pensam em um banho de banheira, ou um dia no spa, mas na verdade, é muito mais que isso. O conceito de autocuidado pode ser definido como **qualquer ação deliberada que você toma em prol da sua saúde mental, emocional e física.** Autocuidado tem a ver com nutrir a reação e conexão que você tem consigo. Trata-se de dar ao seu eu aquilo que você precisa para funcionar melhor e ser mais feliz.

Então mesmo que sua rotina esteja totalmente alterada neste momento (ou em qualquer período da sua vida) é fundamental que você tenha esse tempo para si mesmo. Para as famílias e casais em quarentena na mesma casa, tão importante quanto terem tempo de qualidade juntos, é também importante que cada um tenha tempo para seu autocuidado, para fazer algo que goste, que tenha um momento que seja seu.

Use esse momento para fazer algo que te traga sensação de bem estar, algo que você considere interessante, que você anseie. Segundo Tal Bem-Shahar, quando nos sentimos animados para alguma atividade que acontecerá ao longo do dia, por mais simples que seja, isto fomenta a esperança e é essencial que nossa esperança seja alimentada neste momento.

Então, que seja seu momento de meditação, de cuidar das plantas, de praticar uma atividade física, fazer um artesanato, ler um livro, coloque esse momento em sua lista de prioridades ao organizar a sua rotina e sinta rapidamente os benefício em sua saúde mental, física e emocional.

CRIATIVIDADE E A SAÚDE MENTAL

Um estudo recente publicado no Journey of Positive Psychology (Tamlin, Conner, DeYoung & Paul, 2016), indica que o envolvimento em uma atividade criativa, que seja apenas uma vez ao dia, pode levar a um estado mental mais positivo. Pesquisadores da Universidade de Otago, construíram um estudo para entender se a criatividade afeta o bem-estar emocional, e descobriram uma "espiral ascendente para o bem estar e a criatividade" nos indivíduos envolvidos em passatempos criativos diários.
Em resumo, as atividades criativas proporcionaram um aumento mensurável em efeitos positivo ao longo do dia.

Uma atividade criativa pode ser tão simples quanto manter um diário de anotações e ideias, tricotar, tocar um instrumento musical, cozinhar ou projetar um jardim. Muitos de nós estamos utilizando a criatividade para reinventar nossos trabalhos e projetos, nos adaptando à uma nova realidade.

Então, expresse-se criativamente de alguma maneira que você goste regularmente, que seja uma vez ao dia, e beneficie-se de um estado mental mais positivo. Em outras palavras, sermos criativos nos ajuda a "nos sentirmos bem" e por sua vez, afeta positivamente outros aspectos de nossas vidas.

O PODER DA GRATIDÃO

Pesquisadores de psicologia positiva e saúde mental, estabeleceram uma conexão positiva entre gratidão e saúde. O hábito de manter um diário de gratidão diminui o estresse, melhora a qualidade do sono, e cria consciência emocional (pesquisa de Seligman, Steen, Park e Peterson, 2005).

A gratidão está positivamente associada a mais vitalidade, energia e entusiasmo. Emily Fletcher mencionou que a gratidão é como um "antidepressivo natural". Os efeitos da gratidão, quando esta é praticada diariamente, produzem sentimentos de felicidade e contentamento duradouros. Quando expressamos gratidão, nosso cérebro libera dopamina e serotonina, dois neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem estar. Esses neurotransmissores melhoram nosso humor imediatamente, elevando nosso níveis de felicidade.

Ao praticar conscientemente a gratidão, todos os dias, podemos ajudar esses caminhos neurais a se fortaleceram e, finalmente, criar permanentemente uma natureza agradecida e positiva dentro de nós. O sistema límbico é a parte do cérebro responsável por todas as experiências emocionais, e estudos demonstram que o hipocampo e a amígdala, os dois principais locais que regulam as emoções, memórias e funcionamento corporal, são ativados com sentimentos de gratidão.

Ao reduzir os hormônios associados ao estresse e gerenciar as funções do sistema nervoso autônomo, a gratidão reduz significativamente os sintomas de depressão e ansiedade. E há muitos outros benefícios além destes. Então experimente exercitar a gratidão diariamente, sinta os benefícios em sua saúde física, mental e emocional. Deixo como dica um exercício da Psicologia Positiva: antes de dormir, pense em 3 coisas boas que aconteceram ao longo do dia, 3 motivos para agradecer, faça todas as noites e experimente os resultados. E lembre-se, mesmo em tempos de adversidade, sempre temos algo a agradecer.

PERMITA-SE EXPERIMENTAR

A melhor forma de entender os benefícios da meditação, é experimentando, então fica o convite ao leitor para que siga as instruções a seguir e permita-se alguns minutos de pausa. Sente-se em uma cadeira, com os pés planos no chão, coluna ereta, não tensionada, mãos sobre as coxas, ombros soltos, topo da cabeça alinhado com o teto. Feche os olhos e convide sua mente para o momento presente, observe, sem julgamento, o seu corpo todo, que informações ele te trás, e então concentre-se na sua respiração, observando o corpo respirar, observando as partes que se movem, o fluxo de ar, a temperatura com que o ar entra e sai pelas narinas. Se a mente se distrair, pacientemente, convide-a de volta para a respiração. Então inspire lenta, profunda e gentilmente, pelo nariz, levando o ar até os pulmões, retenha o ar por alguns instantes e então expire lentamente pelo nariz até ter a sensação de esvaziar os pulmões, repita três vezes. Abra os olhos gentilmente observando suas sensações. Esta é uma prática simples e rápida mas que já permite sentirmos a diferença no processamento mental quando nos permitimos alguns minutos de pausa.

SABRINAMULLER.COM

SABRINA MÜLLER

@sabrinamulleroficial

contato@sabrinamuller.com