

PODCAST - SEGUINDO EM
FRENTE JUNTOS:

Como cultivar a capacidade de recuperação emocional



DR. DYLAN ROSS



DR. RICK HANSON

No segundo episódio do podcast Seguindo em frente juntos da Optum, o Dr. Dylan Ross conversou com o Dr. Rick Hanson. Dr. Hanson é psicólogo, pesquisador sênior do Greater Good Science Center da UC Berkeley e autor de grande vendagem do New York Times. Eles discutiram como cultivar a capacidade de recuperação emocional em tempos de COVID-19 e concentrar-se em formas de desenvolvê-la. Isso abrange o uso de três forças internas: determinação, empatia e gratidão.

Principais conclusões:

- A capacidade de recuperação nos ajuda a lidar com os desafios da vida e contribui com nosso bem-estar geral. Ela é composta por uma variedade de forças internas. Três delas são a determinação, a empatia e a gratidão.
- A neuroplasticidade positiva é uma forma de mudar gradativamente seu cérebro para o melhor. Você pode fazer a conexão física dessas três características e formar a capacidade de recuperação.
- Para gerar essas forças internas, concentre-se cuidadosamente em experiências específicas.

Determinação:

- A determinação é um sentido irreduzível de determinação, coragem e desmazelo.
- Duas qualidades da determinação são a decisão e a força.
- Para gerar sua determinação, comece com uma experiência. Pense sobre o momento em que você se sentiu determinado ou forte. Depois, mantenha a experiência. Sinta-a em seu corpo durante algumas respirações. Concentre-se no que tem sensação agradável. Isso ajudará a criar uma mudança física duradoura em seu cérebro.

Empatia:

- A empatia é formada por duas qualidades: afeto durante o sofrimento e desejo de ajudar.
- Ter empatia por si mesmo significa um fator importante de capacidade de recuperação. No entanto, normalmente é mais difícil que ter empatia pelos outros.
- Para desenvolver a empatia, use a frase “como eu”. Por exemplo, “Como eu, você se preocupa com seus filhos”. Além disso, use a frase “como os outros”. Por exemplo, “Como os outros, estou estressado agora”. Isso pode gerar um senso de humanidade comum. Pode nos tornar mais empáticos.

Gratidão:

- A gratidão é um mero sentimento de agradecimento. Ela nos dá esperança e nos ajuda a apoiar emoções positivas que são uma parte importante da capacidade de recuperação.
- Para gerar sua gratidão, reserve um momento todos os dias para refletir sobre três coisas pelas quais está grato. Ou desacelere e respire fundo todos os dias para concentrar-se no agradecimento.
- Desenvolver a gratidão pode ajudar você a sentir-se melhor e ficar mais forte. Ela pode contribuir com sua capacidade de recuperação emocional.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.