

Relacionamentos saudáveis durante uma crise



Obtenha dicas para administrar seus relacionamentos em um momento difícil.

Estes são tempos difíceis que podem causar estresse, ansiedade, frustração e tédio. Essas emoções podem provocar conflito em seus relacionamentos. Alguns relatórios demonstram o aumento da taxa de divórcios decorrente da determinação de ficar em casa. No entanto, várias pessoas encontram formas de manter relacionamentos saudáveis durante a crise.

Então, como elas fazem? Abaixo estão algumas dicas que podem ajudar:

- **Empatia.** Seu parceiro ou parceira parece irritado(a) ou de outra forma nervoso(a) hoje? Tente entender seu ponto de vista. Se o parceiro ou parceira parecer mais irritável ou sensível que o normal, pode ser uma reação ao estresse que está vivendo. Tenha empatia e tente entender seu ponto de vista.
- **Autoconhecimento.** Avalie-se e avalie suas próprias necessidades. Se você está se sentindo estressado ou não está se cuidando por meio de dieta, exercício e sono de qualidade, isso pode afetar sua saúde emocional. Se o seu próprio bem-estar estiver desequilibrado, há possibilidade de que você entenda pequenos comentários fora do contexto. Quando você mantém sua saúde emocional, pode até neutralizar argumentos com bom humor. O riso definitivamente pode ajudar a liberar o estresse.
- **Programem-se separadamente.** Se vocês forem como a maioria dos casais, cada um gosta de atividades diferentes. Tenham agendas separadas para fazer algo que cada um gosta. Isso pode ajudar a aliviar o estresse. Por exemplo, seu parceiro ou parceira pode gostar de caminhadas e você pode usar esse tempo para ler, fazer ioga em casa ou buscar outros hobbies. Se precisar de espaço, peça. E se o seu parceiro ou parceira demonstrar que precisa de espaço, proporcione-o.
- **Tente novas situações.** A American Psychological Association recomenda que você permaneça conectado a seu parceiro ou parceira de um modo novo e divertido para que possa manter uma relação saudável. Isso não é diferente durante a COVID-19. Veja algumas ideias de situações que vocês podem vivenciar juntos apesar da pandemia:
 - Crie uma noite de encontro com um jantar feito em casa, ou até mesmo de delivery de seu restaurante preferido, junto com uma caminhada no bairro e um filme no sofá.
 - Façam lembranças. Este pode ser um bom momento para rever e organizar velhas fotos e talvez criar álbuns juntos.
 - Faça uma festa virtual por vídeo. Convide a família e os amigos para uma teleconferência. Juguem, façam adivinhações, karaokê on-line ou um show de talentos em grupo.

- **Seja solidário.** Lembre-se de que um pouquinho de gentileza dura uma eternidade. As pequenas ações em casa que demonstrem seu reconhecimento pelo parceiro ou parceira podem fazer uma grande diferença.
 - Ao fazer as compras, traga o lanche preferido do parceiro ou parceira.
 - Acorde alguns minutos mais cedo e faça o café antes que ele ou ela acorde.

Quando o conflito ultrapassa as fronteiras

No entanto, é importante lembrar que você não é responsável pelo comportamento de seu parceiro ou parceira. Violência ou ameaças nunca funcionam. Se o estresse de seu parceiro ou parceira está ultrapassando as fronteiras, procure ajuda. Avise a família, os amigos e vizinhos. Busque ajuda em um telefone de emergência ou, se for seguro, de um serviço on-line para sobreviventes da violência. Descubra se os serviços locais (por exemplo, abrigos, apoio emocional) estão abertos e procure-os, se estiverem disponíveis. Se precisar de ajuda urgente ou atendimento médico em decorrência da violência, entre em contato com a polícia ou com os serviços de emergência de saúde.

Fontes

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Autor: © Amplified Life

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, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou 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 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 que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 202892 052020 OHC