

COMO ME SINTO?



CHECKLIST PARA ADULTOS

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Por isso, é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.**

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar.**

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 1. Sinto-me muito cansado, com falta de energia. | <input type="radio"/> 9. Discuto com a minha família ou amigos. |
| <input type="radio"/> 2. Sinto-me muito nervoso, ansioso e/ou irritável. | <input type="radio"/> 10. É difícil relaxar. |
| <input type="radio"/> 3. Estou constantemente preocupado com alguma coisa. | <input type="radio"/> 11. Sinto que não sou útil para ninguém. |
| <input type="radio"/> 4. Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro. | <input type="radio"/> 12. Sinto que tudo é um esforço para mim. |
| <input type="radio"/> 5. Sinto-me triste, nada me anima. | <input type="radio"/> 13. Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções). |
| <input type="radio"/> 6. Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer. | <input type="radio"/> 14. O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos). |
| <input type="radio"/> 7. Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões. | <input type="radio"/> 15. Consumo mais álcool do que era habitual. |
| <input type="radio"/> 8. Sinto-me sozinho e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar. | |

CHAVE DE LEITURA

1 - 3

Parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantenha-se activo e conectado com familiares e amigos, **cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.**

4 - 8

Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural ter dificuldades em lidar com este momento desafiante. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o preocupa, reserve tempo para cuidar de si e **procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar.** Por exemplo, pode ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 - 15

Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.

Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.