

## Compreender ou Julgar?

Crianças, adolescentes, adultos e idosos foram atingidos pelo novo vírus. Não houve escapatória ou idade específica para o vírus atingir as famílias. Com toda situação exibida é perceptível o aumento frequente de casos de depressões e crises associadas, como por exemplo ansiedade e pânico. A situação é incerta, a angústia inevitável e a compreensão da sociedade recusável.

É normal que sintamos agoniados com a situação atual. Mesmo porque ninguém sabe o que poderá e o que irá acontecer, fazendo com que desta forma a população se desespera e se preocupe. Mas como as pessoas reagem diante aos relatos de outras com problemas psicológicos? Procuram entender ou julgam no primeiro instante? Claro que não são todos, e nem sempre, porém é comum encontrarmos alguns comentários ofensivos relacionados a esse tema.

A Folha de São Paulo realizou uma pesquisa que apontou um aumento frequente de crises de ansiedade e tristeza durante a pandemia por jovens e adultos. É inevitável o medo que adquirimos devido a doença que chegou alastrando no mundo todo, mas isso está atingindo diretamente o psicológico da sociedade e prejudicando de ambas as formas. É necessário a compreensão da sociedade, para que juntos possamos eliminar cada vez mais esses casos de depressão, crises entre outros problemas mentais e emocionais que podem causar suicídios.

Como você tem se sentido durante essa pandemia? E seus amigos e familiares? E a sociedade? Já parou para pensar? Caso não pensou, comece a refletir e tentar entender e ter empatia pelo próximo. Concluímos que têm afetado boa parte da população, e para isso é essencial percebermos o que nos aflige ou incomoda o outro para que dessa maneira possamos conduzir nossos pensamentos e sentimentos para o caminho do bem, e de forma acelerada eliminar essa situação.