



Saúde Mental



O QUE É SAUDE MENTAL?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

O bem-estar implica em admitir as adversidades da existência, aprender a trabalhar as emoções positivas e igualmente as negativas – alegrias, tristezas, tranquilidade, raiva, frustrações, entre outras -, bem como em conhecer as próprias limitações e, quando julgar necessário, pedir socorro a outrem.

Geralmente, quando se ouve falar em “Saúde Mental” pensa-se em diversos tipos de “Doença Mental”. Mas, a saúde mental vai bem além da ausência de doenças mentais.

As pessoas, quando estão mentalmente saudáveis, compreendem bem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos, que todos nós passamos por problemas e, frente a eles, é natural oscilarmos nosso humor, emoções e a forma de enfrentá-los. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.



É importante entender que é natural nossas emoções variarem de acordo com os acontecimentos de nossa vida. Em alguns dias ficamos, alegres, sentimos paixão, euforia, satisfação, em outros ficamos tristes, sentimos raiva, frustração, desânimo, entre outros sentimentos que não significam adoecimento. A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

LEMBRE-SE

Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida.

PARA MANTER SUA SAÚDE MENTAL EM DIA...

- Estimule sentimentos positivos consigo, com os outros e com a vida;
- Aceite-se e às outras pessoas com suas qualidades e limitações;
- Evite o abuso de álcool, cigarro, drogas ilícitas e medicamentos sem prescrição médica;
- Reserve tempo em sua vida para o lazer, a convivência com os amigos e com a família;
- Mantenha bons hábitos alimentares, durma bem e pratique atividades físicas regularmente;
- Procure prestar atenção em sua própria saúde com regularidade, mantendo-se alerta para os sinais que o organismo produz quando não vai bem.



QUAL É A HORA CERTA PARA PROCURAR TRATAMENTO PSICOLÓGICO?



Quando percebemos que os problemas pelos quais estamos passando trazem grande desconforto emocional e dores profundas, a ponto de comprometer nossa capacidade de lidar, sozinhos, com esses problemas. É uma necessidade pessoal e muda de pessoa para pessoa. Não tem um momento certo para iniciar. Cada um de nós sabe quando essa necessidade aparece.

Vinte e três milhões. Este é o número de brasileiros que necessitam de acompanhamento na área da saúde mental. Desse total, pelo menos 5 milhões sofrem com transtornos graves e persistentes, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesse universo encontram-se crianças e adultos que sofrem de patologias como depressão, transtornos de ansiedade, distúrbios de atenção e hiperatividade e dependência de álcool e drogas. Aproximadamente 80% das pessoas que sofrem com esses transtornos não recebem nenhum tipo de tratamento.

Grande parte das pessoas enfrenta, em algum momento da vida, transtornos de saúde mental que podem ser tratados; é o caso da depressão e do estresse, mas a falta de informação e o preconceito ainda fazem com que adultos e crianças sofram sozinhos em vez de procurar um profissional qualificado.

O preconceito, porém, ainda é um empecilho para a busca de auxílio especializado. Não raro, ouve-se até mesmo de pessoas razoavelmente bem informadas que “psicoterapia é coisa para louco”. A postura defensiva pode se mostrar de várias maneiras, como pela desqualificação dos profissionais ou de si próprio. Para muitos prevalece, por exemplo, a ameaça de que “o psicoterapeuta saberá mais sobre mim do que eu mesmo; descobrirá segredos dos quais nem suspeito”. Pode também surgir a fantasia onipotente de que



“ninguém pode me ajudar”. Ou ainda o pensamento persecutório referenciado na opinião alheia: “O que os outros vão pensar se souberem que vou a um psicólogo?”.

Qualquer que seja a forma como se apresenta, a resistência não aparece por acaso: em geral, a postura defensiva é inerente à própria fragilidade vivenciada quando se está em sofrimento mental e a maneira como ela se manifesta tem a ver com o funcionamento psíquico da pessoa. Infelizmente, essas barreiras podem persistir por muito tempo até que a pessoa encontre condições mais favoráveis e decida buscar ajuda. Às vezes, uma orientação adequada sobre como procurar ajuda, uma conversa acolhedora ou simplesmente uma postura de respeito e compreensão podem fazer a diferença.

ORGANIZAÇÃO: DQVAS: Divisão de Qualidade de Vida e Assistência Social e Setor Ambulatorial – Campus Belém

APOIO: Ascom

FONTE

1. <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=286>
2. <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>
3. <http://www.michelleventurini.com.br/e-hora-de-procurar-ajuda-2/> (Texto de Robert Epstein, doutor em psicologia pela Universidade Harvard.)
4. <http://vivomaissaudavel.com.br/saude/clinica-geral/como-esta-sua-saude-mental-psicologa-comenta-sobre-a-hora-de-procurar-ajuda-profissional/>