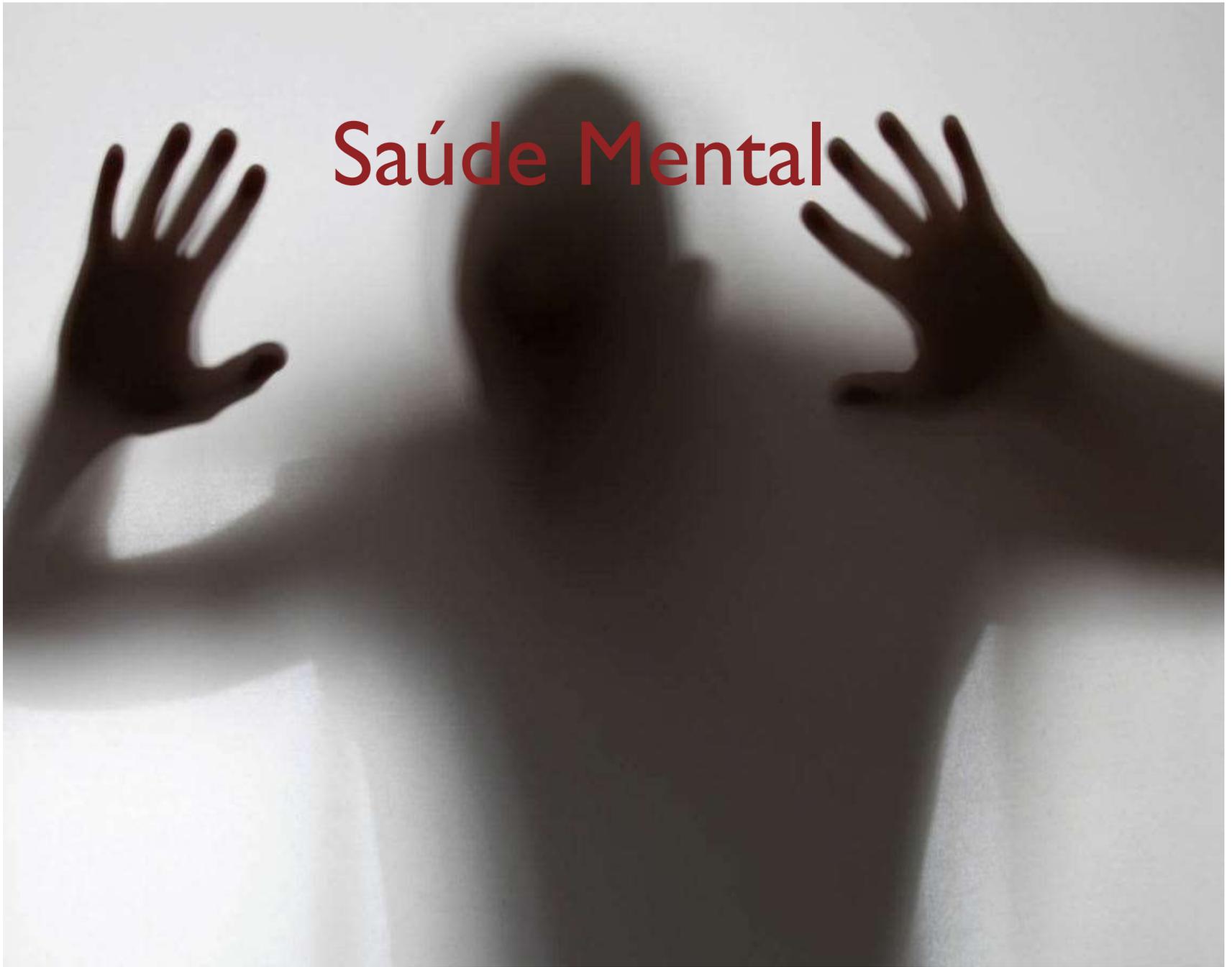
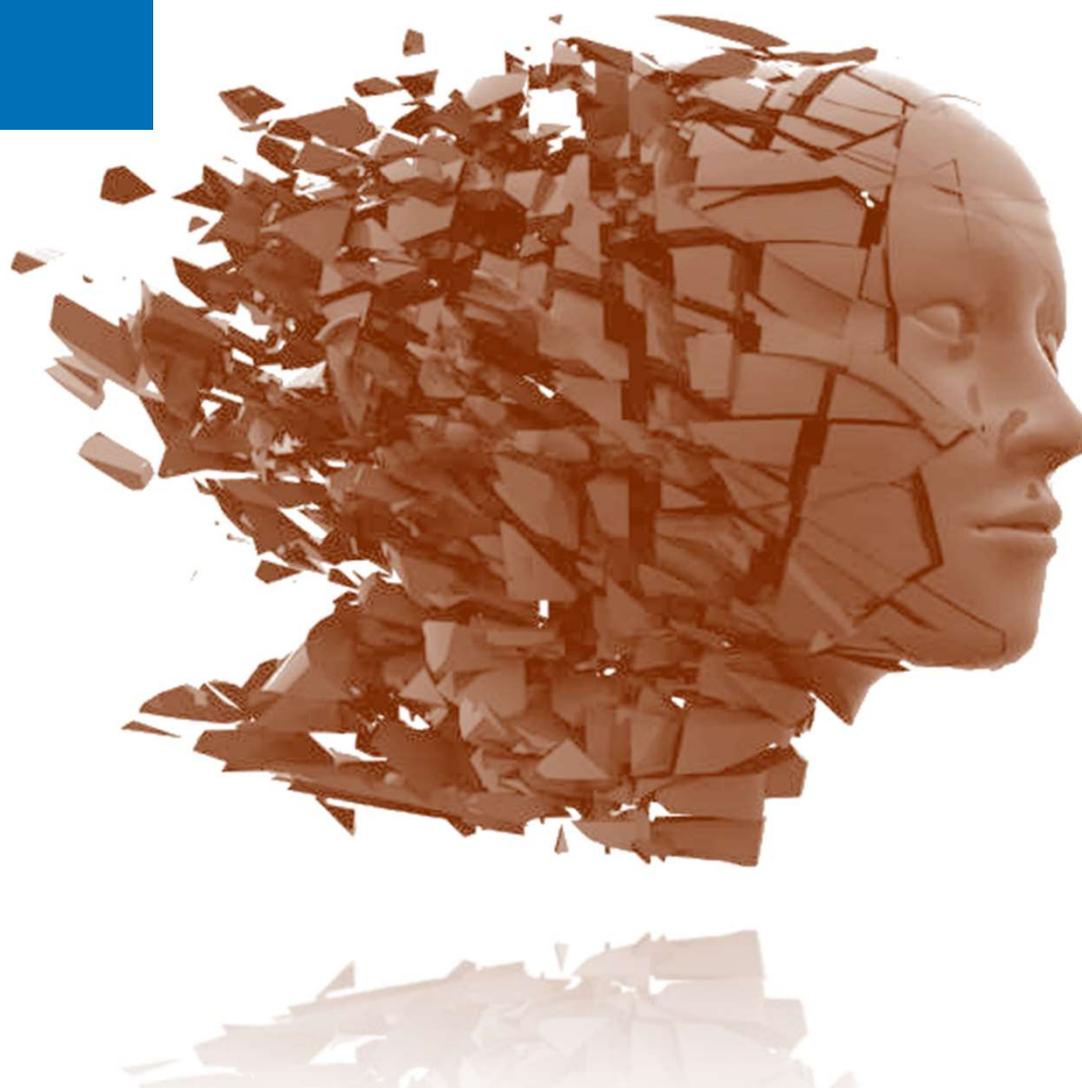


Saúde Mental



VAMOS
FALAR DE
SAÚDE
MENTAL?





Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo tem percepção do seu potencial, consegue lidar com o stress do dia-dia, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

O que pode influenciar a saúde mental?

Aspectos Biológicos: Genética, Género, Idade.

Aspectos Psicológicos: Processos Cognitivos como o nível de resiliência a factores de stress;

Aspectos sociais: Cultura, Valores, Religião



Podemos então apontar como causas da doença mental...

...a conjugação da nossa base genética com o meio que nos envolve que pode ser facilitador/desencadeador da doença.



Como se manifesta a doença mental?

- ***Neurose***

- ***Psicose***



NEUROSE:

Na **neurose** o individuo tem plena consciência dos seus actos, mas não consegue controlá-los.

Por exemplo: Perturbação Obsessivo-Compulsiva, depressão, ansiedade.

O que distingue a neurose da normalidade é:

(1) a intensidade do comportamento;

(2) a incapacidade do individuo de resolver os conflitos de forma satisfatória;

PSICOSE:

A Psicose é um quadro psicopatológico no qual se verifica "perda de contacto com a realidade".

Nos períodos de crises mais intensas podem ocorrer (variando de caso a caso) alucinações ou delírios, desorganização psíquica que inclua pensamento desorganizado e/ou paranóide, agitação psicomotora, sensações de angústia intensa e insónia severa.

Milhões de pessoas no mundo inteiro sofrem de algum tipo de perturbação mental, que podem causar um imenso sofrimento, isolamento social, diminuição da qualidade de vida, diminuição da produtividade no trabalho e até aumento da mortalidade.

Um em cada quatro pacientes que se dirigem aos serviços de saúde tem pelo menos uma doença mental.

As doenças mentais já são consideradas ***o mal do séc. XXI.***





Tipos de Transtornos Mentais

Esquizofrenia- perseguição e confusão com realidade;

Depressão- dificuldade da pessoa sentir prazer no que ela antes gostava de fazer;

Transtorno bipolar – ciclos de variação do humor

Neurose- medo, preocupado;

Histeria- dissociação e conversão;

Pânico- paralisção;

Fobia- angústia relacionada à causa específica

TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo –
tendência a se ter pensamentos persistentes

Sinais de Alerta

Mitos associados às doenças mentais:

1. As doenças mentais não têm cura

As doenças mentais tratam-se e a maior parte dos doentes recuperaram a saúde. As doenças mentais devem ser encaradas do mesmo modo como se olha para as doenças físicas.

2. Pessoas com doenças mentais são perigosas

Não. Os doentes mentais não representam perigo, contudo devem ser tratadas adequadamente e inseridas na comunidade, sem medo ou exclusão. Assim, dentro das suas limitações, poderão levar uma vida normal, feliz e produtiva.



3. A doença mental está relacionada com pouca inteligência

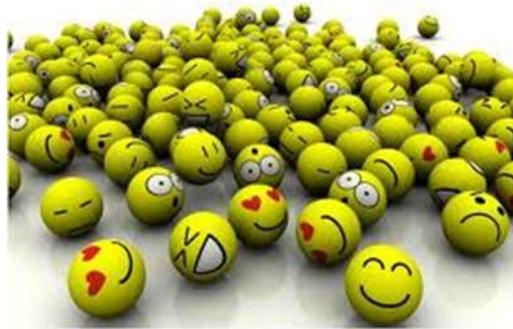
Em geral a doença mental, tal como outras doenças físicas, pode afectar qualquer pessoa, independentemente da sua idade, emprego ou habilitações escolares.

4. A doença mental é causada por fraqueza individual (é dos fracos)

Estas pessoas não escolhem ficar doentes, trata-se de uma doença e não de uma fraqueza de personalidade.

5. A doença mental é pouco comum

Doenças mentais (ansiedade, depressão, esquizofrenia, etc.) podem afectar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. Podem causar mais sofrimento e incapacidade que qualquer outro tipo de problema de saúde.



Há qualquer coisa que não está bem com alguém que conheço...

Lista de pistas importantes a considerar:

- » deixou de falar com familiares ou amigos
- » perdeu a vontade e motivação para as actividades habituais
- » começou a ficar com medo(s) ou com desconfianças sem motivo
- » deixou de se alimentar ou come às escondidas
- » dorme mal ou não consegue dormir toda a noite
- » começou a ter ideias estranhas
- » ouve vozes que mais ninguém consegue ouvir
- » tem graves dificuldades de concentração
- » diz ou escreve coisas que não fazem sentido
- » abusa de álcool ou drogas



Como posso ajudar...

- » Incentivar a pessoa a procurar um médico/psicólogo
- » oferecer suporte, acompanhando a pessoa ao médico/psicólogo
- » se a pessoa recusa tratamento, procure o técnico para o aconselhar e orientar.

Cuidar sim, discriminar não. Cada ser humano nasce e desenvolve-se de maneira única. Nenhuma pessoa é igual à outra, reconhecer isso é fundamental para compreender e respeitar os diferentes.

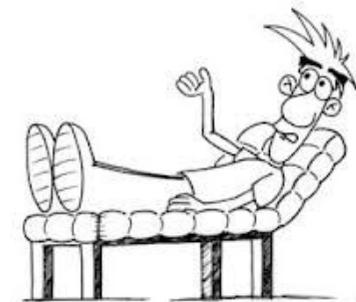


O papel do psicólogo...

...vai escutá-lo e ajudá-lo a identificar suas dificuldades e necessidades, ajudá-lo a reflectir a respeito delas e das suas causas criando meios para tratar estes conflitos, gerando, assim modificações positivas na sua vida.

A Psicoterapia pode, realmente, trazer-lhe muitos destes benefícios, mas é importante que se saiba que isso leva tempo e requer esforço e disciplina do paciente.

É um processo muitas vezes doloroso, mas que traz como recompensa o amadurecimento, o crescimento e o desenvolvimento pessoal.



Quando procurar um psicólogo...

- problemas que surgem em algum campo da vida (pessoal, social, profissional, afectivo);
- orientações e esclarecimentos;
- a até mesmo pela busca de autoconhecimento.

Entre outros motivos podemos destacar:

- perdas (de um ente querido, emprego, separação conjugal, etc);
- problemas de relacionamento interpessoal com a família, amigos, colegas de trabalho, cônjuges, etc;
- depressão, stress, insegurança, ansiedade, pânico, entre outros.

COMO PROMOVER A SUA SAÚDE MENTAL

- **Aceite-se a si mesmo**

As nossas convicções, princípios, cultura, religião, sexualidade e experiências tornam-nos na pessoa que somos. Todas as pessoas têm o direito de ser respeitadas, inclusivamente você.

- **Aceite os outros**

É fácil sentirmo-nos ameaçados por pessoas diferentes. Sentir-se-á melhor e aprenderá mais se conseguir aceitar as outras pessoas, apesar das suas diferenças. Todos têm qualquer coisa para oferecer.



- **Converse sobre isso**

A maioria das pessoas sente-se isolada e enredada nos seus problemas. Por vezes, partilhar aquilo que sente pode ser uma mais-valia. Se não tem ninguém com quem falar, pode procurar o técnico de saúde.

- **Adquira novas competências**

Aprender uma nova competência pode incrementar a sua confiança – e se for por prazer, melhor.

- **Seja um bom ouvinte**

Saber ouvir é um dom. Mais do que oferecer conselhos, você pode ajudar ouvindo o outro e deixando-o encontrar as suas próprias soluções à medida que fala. Ouça, sem fazer julgamentos e certificando-se de que compreendeu o que está a ser dito.

- **Mantenha-se em contacto com a sua família e com os seus amigos**

A família e os amigos são importantes, especialmente em alturas difíceis. Não tem que ser forte e enfrentar tudo sozinho. Esteja presente quando precisarem de si e deixe que os outros estejam presentes quando precisar deles. Seja um bom amigo – mantenha-se em contacto!



- **Envolva-se**

Conhecer pessoas novas e envolver-se em projectos pode fazer toda a diferença para si e para os outros. Junte-se a um clube ou ofereça os seus serviços como voluntário. Essa experiência pode ser muito compensadora e ajudá-lo-á a sentir-se menos sozinho.

- **Mantenha-se activo**

O exercício regular constitui uma ajuda para quem se sente deprimido ou ansioso. Pode dar-lhe, também, mais energia. Encontre uma actividade física que lhe dê prazer—um desporto de equipa, natação, caminhar ou dançar.



- Não se limite a sobreviver, desfrute a vida em pleno!

Quando está a vivenciar um período difícil, pode ser que tudo o que consiga fazer seja apenas sobreviver. Porém, viva um dia de cada vez e não seja demasiado exigente consigo. Tire algum tempo para si, se precisar. Lembre-se que nem todos os dias são cinzentos e, mais cedo ou mais tarde, a Primavera acabará por chegar.



- **Relaxe**

Tente arranjar tempo para si. Encaixe no seu dia coisas que o ajudem a descontraír – ler, ouvir música, rezar ou meditar – qualquer coisa que goste e que o relaxe.

- **Não use drogas**

O uso de drogas ilegais pode provocar problemas ao nível da saúde mental. Se tem um problema de aditividade, fale acerca disso com alguém mais próximo ou com um técnico de saúde..



- **Inicie uma actividade criativa**

Qualquer actividade criativa pode ser benéfica, caso se sinta ansioso ou em baixo e aumentará a sua autoconfiança. A música, a escrita, a pintura, o desenho, a poesia, ou a culinária. Tente encontrar alguma ocupação que lhe dê prazer.

- **Peça ajuda**

Todas as pessoas precisam de ajuda esporadicamente. Não faz mal pedir ajuda, ainda que pense que é difícil – quer seja aos amigos ou à família, ao seu médico



OBRIGADO