



humanittare
always efficient

**SETEMBRO
AMARELO**

7 DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL

SETEMBRO
Amarelo
HUMANITTARE CONSULTORIA



Durante momentos de incerteza, é natural que você passe a se sentir mais ansioso, triste e angustiado. Para te ajudar a manter sua saúde mental, apresentamos 7 dicas. O que está passando na sua cabeça importa muito e deve ser compartilhado. O caminho para se sentir bem começa com uma conversa.

Conversar nem sempre é fácil, nem descrever como você está se sentindo. Se você não consegue pensar em respostas, use muitas perguntas, como:

- Qual é a sensação de desconforto dentro da sua cabeça?
- O que te dá/ não te dá vontade de fazer?
- Os seus sentimentos são duradouros, constantes?
- Isso está mexendo com a sua autoestima, sua saúde física, suas rotinas?

É certo que se sentir confortável para conversar com parentes e amigos é positivo - seja de forma planejada ou naturalmente. Mas é importante lembrar que esse contato não substitui o acompanhamento de um profissional, seja com psicólogo e/ou psiquiatra.

7

IDENTIFIQUE O QUE GERA ANSIEDADE



Excesso de informação. Nos dias atuais cada dia mais a população vivem em busca de estar atualizado e muitas das vezes sobrecarrega a mente e faz com que o corpo reflita de maneira negativa (como uma sobrecarga de estímulos), o que pode aumentar os níveis de estresse e de ansiedade.

2

PROCURE HOBBIES E ATIVIDADES QUE ELEVEM SEU BEM- ESTAR



As obrigações ocupam muito do seu tempo e você acaba não conseguindo um horário para realizar atividades que te fazem bem? Agora pode ser um bom momento para tentar encontrar um equilíbrio entre as suas obrigações e as atividades de interesse pessoal.

As atividades prazerosas podem ajudar a melhorar sua qualidade de vida, contribuindo positivamente para uma sensação de bem-estar e redução de tristeza, estresse e ansiedade. Você estará cuidando de si mesmo e desenvolvendo habilidades. Exercitar o corpo e a mente são atividades de extrema importância.

3

ESTABELEÇA E MANTENHA UMA ROTINA DIÁRIA



Muitas pessoas reclamam de suas rotinas, como se a repetição fosse algo chato e entediante. Entretanto, ela pode ser terapêutica, pois permite que você se organize e tenha sensação de controle, que também traz segurança e conforto emocional.

Então, estabeleça e respeite os horários para dormir, acordar e fazer as refeições. Defina uma atividade, ainda que pequena, para cada período do dia: por exemplo, molhar as plantas de manhã, fazer exercícios físicos à tarde e ler um livro à noite. O equilíbrio é essencial para cuidar da sua saúde mental.

4

CUIDE BEM DO SEU SONO



A manutenção do horário que você dorme e acorda todos os dias, mesmo aos finais de semana e feriados, tem impacto positivo no funcionamento do nosso sono. Separamos algumas dicas para você ter um sono mais agradável:

O que evitar.

- Trabalhar e ver tv, e fazer refeições na cama prejudica a qualidade do sono.
- Desligue o celular e tv – a luz dos aparelhos inibe a produção do hormônio do sono.
- Alimentos com substâncias estimulantes como cafeína, cigarro após o anoitecer.
- Comer e ir deitar-se.
- Cochilos longos durante o dia.

O que fazer.

- A cama deve ser utilizada apenas para dormir.
- Coloque o celular no modo silencioso e não faça atividade agitada ao anoitecer.
- Faça refeições leves.

5

RECONNECTE-
SE COM AS
PESSOAS QUE
MORAM COM
VOCÊ



Recorra à memória. Tire um tempo com sua família , para conversar, dar risada ver fotos e vídeos antigos , relaxe. Quando a relação familiar vai bem seu corpo libera o hormônio de bem-estar equilibrando as funções do corpo.

Ficar sozinho, com seus pensamentos, envolvido em alguma atividade ou simplesmente em silêncio consigo é uma oportunidade de respirar tranquilamente, recarregar as energias e se reorganizar internamente. Isso é respeito por você mesmo, pelo outro e pela relação.

6

UTILIZE A ESTRATÉGIA A.C.A.L.M.E.- S.E



Criada pelo psicólogo e pesquisador Bernard Rangé, a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E pode ser muito importante em um momento de ansiedade mais intensa, como nos ataques de pânico. Esses ataques são crises de ansiedade caracterizadas pelo surgimento de vários sintomas físicos ao mesmo tempo e com forte intensidade, conheça alguns desses indícios:

- Taquicardia (batimento cardíaco acelerado);
- Respiração ofegante ou entrecortada (sensação de falta de ar);
- Sudorese (aumento da transpiração não relacionada ao calor ou exercícios físicos);
- Tremores;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios;
- Musculatura contraída e náuseas.

Os sintomas duram de 20 a 40 minutos e podem surgir inclusive durante o sono, não tendo causa física. Caso você tenha alguma crise de ansiedade neste período tão delicado, utilize a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E, em que cada letra indica uma ação a ser feita.



A ESTRATÉGIA A.C.A.L.M.E.-S.E

Cada letra da palavra A.C.A.L.M.E.-S.E corresponde a um passo para chegar a um estado de menor ansiedade e alívio dos sintomas. A utilização dessa estratégia não substitui o acompanhamento por um profissional da saúde mental. Se você sofre com ansiedade e/ou crises de pânico deve iniciar um tratamento especializado.



ACEITE SUA ANSIEDADE

Concorde em receber suas sensações de ansiedade/angústia. Mesmo que lhe apareça absurdo no momento. Substitua seu medo por aceitação, não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.

CONTEMPLE AS COISAS A SUA VOLTA

Evite ficar olhando para dentro de você e para o que sente. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá.

AJA COM A SUA ANSIEDADE / ANGÚSTIA

Aja como se você não estivesse ansioso (a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade/angústia. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo (a)!



LIBERE O AR DOS PULMÕES

Bem devagar, respire calmamente, inspirando o ar pelo nariz (contando até três), prenda a respiração (conte novamente até três) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Ao exalar, deixe o ar sair lentamente pela boca.

MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES

Repita cada etapa anterior, passo a passo. Continue a aceitar sua ansiedade/angústia, a contemplar o exterior, a agir com sua ansiedade e a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.

EXAMINE SEUS PENSAMENTOS

Examine o que você está dizendo para si mesmo (a) e reflita racionalmente sobre seus pensamentos: você tem provas de que o que está pensando é verdade? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: estar ansioso é desagradável, mas passará.



SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU!

Você merece todo o crédito e reconhecimento por ter conseguido se tranquilizar e superar este momento. Pequenos estímulos no corpo ou fora dele levam a uma concentração no próprio corpo, disparando sintomas (taquicardia, sudorese, tontura, etc.), desencadeando ansiedade e pânico. Nem sempre há um inimigo real. Da próxima vez lembre-se disto!

ESPERE O FUTURO COM ACEITAÇÃO

Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais sentirá ansiedade/angústia. Ela é necessária e acomete todos os seres humanos. Esperando a ocorrência de ansiedade/angústia no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

7

ESTRATÉGIAS PARA SE TER UMA SAÚDE MENTAL SAUDÁVEL



Aceite as sensações geradas pela ansiedade. Apesar de parecer estranho, aceite-as como algo inesperado e desconhecido, mas que passará. Não lute contra os sintomas, isso só faz com que eles se prolonguem e aumentem o seu desconforto. Deixe que os sintomas fluam até diminuírem. Contemple o ambiente ao seu redor. Como um observador, descreva objetos, pessoas, foque sua atenção no ambiente externo e deixe que seu corpo lide com a ansiedade, sem julgamentos.

Aja apesar da ansiedade. Continue o que estava fazendo antes dela surgir; se for preciso, desacelere, mas siga. Não tente fugir, isso pode levar à redução da ansiedade, mas também ao aumento do medo. Lembre-se de que a crise de ansiedade é extremamente desagradável, mas ela passa e não coloca sua vida em risco.

Referências:
BVS.saude.gov.br
Ministério da saúde.
UFMA


humanittare
always efficient