

Hoje é o Dia Mundial da Saúde Mental

written by Maria Manuel Teixeira Lopes | 10 de Outubro, 2024



A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente do que a simples ausência de doença.

Ter uma boa Saúde Mental implica não só estar livre de vários transtornos mentais, mas, também, ter bem-estar emocional, psicológico e social. A importância da Saúde Mental reside no facto de que, na sua ausência, a pessoa não consegue actuar de forma adequada na sociedade, inclusive no ambiente de trabalho, existindo um comprometimento da sua saúde física, gerando patologias e doenças que se podem tornar crónicas. Questões psicológicas e de personalidade tornam as pessoas mais suscetíveis aos desequilíbrios mentais. Além disso, as causas biológicas contribuem para a desordem química das células cerebrais e aumentam a ocorrência de doenças.

A Saúde Mental está, de certa maneira, relacionada com o modo como lidamos e reagimos às exigências da vida e como

harmonizamos os nossos desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e vivenciam diariamente uma série de emoções, sejam elas de cariz positivo ou negativo, como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. Estas pessoas são capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida quotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

Ter Saúde Mental é estar bem consigo mesmo e com os outros, aceitar as exigências da vida, saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis e ter a capacidade de reconhecer os seus limites.

A Saúde Mental é importante porque pode reduzir o stresse da vida, melhorar a saúde física, permitir relacionamentos mais saudáveis e equilibrados, melhorar o trabalho produtivo e, sobretudo, melhorar o potencial pessoal de cada um de nós. Se estiver a passar por desafios emocionais, procure ajuda de um psicólogo credenciado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.