

Titulo

Saúde Mental

Qual é a importância da Saúde mental?

Cuidar da saúde mental evita o desencadeamento de diversas doenças, como depressão e ansiedade. Confira como promover esse cuidado e ter mais qualidade de vida. Cuidar da saúde mental deve ser uma ação tão importante e presente na vida das pessoas quanto o cuidado com o corpo.

Entre os transtornos mentais, estão a depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia e outras psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo.

Os transtornos mentais mais comuns no Brasil: Ansiedade, depressão, transtornos alimentares, transtorno bipolar, transtorno obsessivo compulsivo (Toc), esquizofrenia, estresse pós-traumático, transtorno de personalidade Bordeline.

Como cuidar da saúde mental:

- 1- Cuide da saúde física. Muitos acreditam que a única opção para reverter transtornos mentais é o uso de medicamentos.
- 2- Tenha boas relações
- 3- Valorize os momentos de lazer
- 4- Diminua o tempo online
- 5- Estabeleça objetivos
- 6- Priorize seu sono
- 7- Tenha ajuda profissional

Hábitos saudáveis para cuidar da mente

- 1- Evite ler notícias ou ver posts em redes sociais que elevem sua ansiedade ou o deixem irritado.
- 2- Se puder, faça suas atividades (leitura, exercício físico etc.)
- 3- Alimente sempre sentimentos positivos
- 4- Evite beber, fumar e também se automedicar
- 5- Valorize seu tempo

A saúde mental afeta os sistemas: imunológicos prejudicando a imunidade e as defesas do organismo; endócrino, aumentando ou diminuindo a produção de certos hormônios; nervoso, interferindo na produção de certos hormônios; nervoso, interferindo na produção de neurotoxinas (relacionadas a doenças como mal de Parkinson e Alzheimer), entre outros problemas.

Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio; estima-se que cerca de 63.000 mil pessoas se matam a cada ano nas américas. Quando o sofrimento é mais leve, também pode afetar o cotidiano, o trabalho e as relações pessoais. A saúde mental é beneficiada e muito, quando nós adquirimos o hábito de exercitar.

- 1- Sensação de bem-estar
- 2- Injeção de animo
- 3- Autoconfiança e autoestima
- 4- Antidepressivo natural
- 5- Menos ansiedade
- 6- Concentração
- 7- Mais disciplina
- 8- Melhora na capacidade de aprendizado

A saúde emocional envolve o gerenciamento de sentimentos, comportamentos e como o termo indica, emoções. Nesse caso podemos dizer que envolve o estado de espírito da pessoa, incluindo o controle de variações no humor. Por outro lado, a saúde mental engloba questões psicológicas, neurológicas e mentais.

Fatores contextuais como pobreza e exposição a violência podem aumentar a probabilidade de comportamentos de risco, que podem contribuir negativamente para o bem-estar físico e mental de um adolescente. O uso nocivo de substâncias como álcool ou outras drogas são as principais preocupações na maioria dos países.

Especialistas da USP apontam que o Brasil está entre os países que mais apresentam pessoas ansiosas (63%) e depressivas (59%).

A Irlanda ocupa a segunda colocação com (61%) da população apresentando ansiedade e (57%) depressão. Esse quadro se agravou ainda mais entre 2020 e 2021 devido à pandemia de corona vírus.

A prevenção em saúde mental envolve desde uma boa alimentação até acompanhamento com um psicoterapeuta. A percepção engloba tanto o autoconhecimento que permite perceber que algo está errado, quanto consultas com especialistas, que podem diagnosticar possíveis transtornos mentais. Bem-estar psicológico foi proposto por Ryff (1989)

Como o nível pleno de funcionamento psicológico positivo do indivíduo, Suficiente e maturidade para atuar nos diferentes domínios da vida.

A prevenção primária em saúde mental consiste em ações evitar o surgimento de transtornos específicos (Albee, 1982. Preventing psychopathology and promoting human potential.

A saúde dos indivíduos e da população é influenciada por fatores de diferentes ordens entre os quais incluem-se: O lugar onde vivemos, as condições ambientais, os fatores genéticos a renda dos indivíduos e o nível educacional e a rede de relações sociais.

Qual a importância de cuidar da saúde emocional?

A saúde emocional está relacionada à habilidade de controlar as reações psíquicas, ou seja, conduzir as próprias emoções. Assim o indivíduo consegue lidar melhor com as questões do dia a dia e, conseqüentemente, melhorar a sensação de bem-estar.

Ass: Valter oliveira – Redator free Lance