

Celebre o Dia Mundial da Saúde Mental

Superando o estigma: saiba mais sobre a saúde mental e por que seu bem-estar é importante



A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Ambas são igualmente essenciais para o seu bem-estar e saúde global. No entanto, o estigma, ou seja, crenças e atitudes negativas, continua a impedir que muitas pessoas com preocupações de saúde mental busquem ajuda.

O estigma pode assumir muitas formas. Ele pode vir das pessoas ao seu redor, da forma como os sistemas e políticas são formulados em sua comunidade e de dentro de você mesmo. O estigma persiste mesmo em culturas onde existe legislação para proteger os direitos humanos das pessoas com problemas de saúde mental.

O Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado todos os anos no dia 10 de outubro. O objetivo é aumentar a conscientização sobre questões de saúde mental ao redor do mundo e mobilizar esforços em apoio à saúde mental. Como o estigma muitas vezes está enraizado no medo e no desconhecimento, vamos tirar um momento para aprender mais em homenagem ao Dia Mundial da Saúde Mental.

O que é saúde mental?

Conforme definido pela Organização Mundial da Saúde, a saúde mental engloba seu bem-estar emocional, psicológico e social. Ela afeta como você pensa, sente e age. Também ajuda a determinar como você lida com o estresse, se relaciona com os outros e faz escolhas saudáveis.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, as doenças mentais não representam falta de autodisciplina ou falhas de caráter. Elas também não costumam ir e vir, como uma fase ou etapa da vida.



**10 de
outubro**

.....
**Feliz Dia Mundial
da Saúde Mental**

Optum

Na verdade, as condições de saúde mental são condições médicas. E se desenvolvem como resultado de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Elas podem afetar pessoas de todas as origens, geografias e grupos demográficos.

As condições de saúde física e mental estão relacionadas?

As doenças mentais podem afetar todas as áreas da sua vida, incluindo sua saúde geral, relacionamentos, carreira e finanças. Elas têm o mesmo impacto que a saúde física tem sobre o bem-estar geral do seu corpo.

As pessoas podem vivenciar uma delas ou ambas. Ou seja, as condições de saúde física e mental podem ser problemas de saúde distintos. Elas podem ser problemas de saúde interligados. E também podem causar ou contribuir para o aparecimento da outra.

As pessoas com problemas de saúde mental geralmente apresentam sintomas físicos. Por exemplo, pessoas com depressão podem ter dores de cabeça, fadiga ou problemas digestivos. Por sua vez, pessoas com transtornos de ansiedade podem ter problemas de estômago, sono e concentração.

O que posso fazer para cuidar da minha saúde mental e bem-estar?

Existem muitas maneiras comprovadas de auxiliar no cultivo da sua saúde mental e emocional. Comece pensando em maneiras de gerenciar proativamente o estresse, manter o otimismo e desenvolver resiliência. Por exemplo, para controlar o estresse, evite se comprometer demais no trabalho e na vida pessoal.

Além disso, faça coisas que o ajudem a liberar a tensão. Reserve um tempo para relaxar, movimentar o corpo, rir e participar de atividades divertidas que você gosta.

Estabelecer conexões sociais significativas com pessoas edificantes também pode ajudar a trazer alegria e positividade para sua vida. O mesmo acontece com a prática da gratidão, que pode ajudá-lo(a) a lembrar o que há de bom na vida, mesmo em tempos difíceis.

E, se você estiver enfrentando um problema de saúde mental, pratique o autocuidado e procure apoio.

Fontes:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141758-082023