

O conceito de saúde mental vai além dos diagnósticos de transtornos mentais.

Saúde Mental é a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções, diante dos acontecimentos bons e ruins da vida; é o equilíbrio entre o que o mundo exige e os recursos internos para lidar com isso.

Algumas vezes temos dificuldades para encontrar esse equilíbrio, passamos a sofrer e adoecemos.

SAÚDE MENTAL

Essencial para viver bem

COMOVA VOCÊ?



O QUE VOCÊ NÃO RESOLVE EM SUA MENTE, O CORPO TRANSFORMA EM DOENÇA.

No Brasil, cerca de 30% dos adolescentes (12 a 17 anos) possuem algum transtorno mental comum (que são transtornos mentais sem sintomas psicóticos).

Como ser mentalmente saudável?

- * Trabalhe o autoconhecimento (a terapia é uma ótima alternativa);
- * Melhore a qualidade dos seus relacionamentos;
- * Tenha boas noites de sono;
- * Dedique-se a atividades que tragam prazer;
- * Conheça seus limites e saiba quando é hora de parar e descansar;
- * Alimente-se de forma saudável;
- * Pratique atividade física regularmente;
- * Evite consumo de álcool e outras drogas;
- * Desligue-se dos problemas (atividades com yoga e técnicas de relaxamento ajudam bastante).

É comum que em alguns momentos da vida não se consiga lidar sozinho com determinados problemas, sentimentos e emoções. Se você passar por essas situações, é importante buscar ajuda. Você não precisa lidar com tudo isso sozinho.

Quando as coisas não vão bem no seu corpo, você normalmente procura um médico, não é verdade? Então, não precisa ter vergonha de procurar ajuda ou consultar um psicólogo, sua saúde mental também é muito importante!



Tem dúvidas ou está precisando de ajuda? Procure o psicólogo ou equipe do Núcleo de Assistência ao Educando do seu Campus.