



## 10 passos para alcançar a saúde mental

A maioria das pessoas sabe como pode promover a sua saúde física – através de uma dieta saudável ou de exercício físico diário. Também se sabe que um ambiente saudável e um bom ambiente no trabalho promovem a boa saúde. No entanto, a saúde mental ainda é um tema pouco debatido. Muitos de nós temos as nossas receitas contras crises e somos capazes de lidar com o stress diário mais ou menos bem. Mas o que devemos fazer quando o peso sobre a nossa cabeça é demasiado grande?

- Quais são os alarmes da mente?
- Como mantenho o equilíbrio entre o trabalho e a família?
- Estou à beira de um esgotamento?
- Onde posso encontrar aconselhamento e ajuda?

É aqui que a campanha "10 passos (ou impulsos) da saúde mental" entra. Estes passos fornecem dicas e sugestões que contribuem para o bem-estar mental e a boa atitude. Estes passos são motivos para reflexão. Pode experimentar aplicar uma ou duas dicas na sua vida diária e deixar-se surpreender!

## **Aceitar-me a mim próprio**



### **Ninguém é perfeito.**

Aceito-me a mim próprio, sei quais são as minhas capacidades, utilizo-as e sei o que me faz feliz. Sou capaz de entender conscientemente o meu corpo e os sinais que me transmite para alcançar segurança. Consigo reconhecer os meus sentimentos e, assim, tomar decisões, ser bom para mim mesmo. Estar ciente das minhas forças e capacidades, é possível aceitar que os erros que cometo e as fraquezas fazem parte de mim. Preocupar-me comigo mesmo, pensar em mim, mesmo quando isso não agrada às outras pessoas. É preciso ter coragem para isso. Presto atenção aos meus limites e estimo aquilo que me faz bem e que me dá calor.

### **Ideias/Sugestões**

- Foco-me nas minhas forças, não nas fraquezas: Em que aspetos estou contente comigo mesmo? O que me deixa contente nas minhas relações? O que me faz feliz na minha carreira? O que fiz hoje que me deixou feliz?
- Posso rir-me de alguns erros de tempos a tempos?

## **Falar sobre o assunto**



### **Muita coisa começa com conversas.**

Falar sobre diversas coisas, ouvir, esclarecer, fazer parte de algo, colocar algo em palavras, tudo isso ajuda a aliviar a tensão e a pressão. Para as pessoas consternadas e também não consternadas, nem sempre é fácil falar abertamente sobre preocupações. Mas se tenho a confiança necessária para falar com as outras pessoas sobre os meus problemas, surgem novas perspetivas ou abordagens de ambas as partes. Partilhar alegrias e tristezas está na natureza do ser humano.

### **Ideias/Sugestões**

- De quanto tempo precisei hoje para ter uma conversa pessoal com alguém?
- Se estiver triste ou alegre, com quem posso partilhar o que sinto? Quem me ouviu?
- O que irrita e tira energia? E a quem posso transmitir esta irritação?

## **Manter-se ativo**



### **traz movimento à vida.**

O exercício físico é um equilíbrio valioso na nossa vida muitas vezes stressante, caótica e demasiado estimulante. Estamos a mover-nos cada vez menos. Uma regra de ouro: Uma pessoa deve movimentar-se pelo menos durante 2½ horas através da prática de atividades diárias ou de desporto. Isto inclui qualquer forma de exercício durante 10 minutos, algo que acelere um pouco a pulsação e a respiração.

### **Ideias/Sugestões**

- Existem viagens regulares na minha vida?
- Que atividades, natação, caminhada, corrida, dança, etc. – me fazem feliz? Por que não fazer uma caminhada de quando em quando para arejar as ideias?
- Hoje já fiz alguma coisa que me deu prazer? Até mesmo a jardinagem dá satisfação e fornece o equilíbrio necessário.



## **Aprender de novo**

### **Aprender é descobrir!**

Aprender coisas novas, isto é, embarcar numa viagem à descoberta que me afasta um pouco da minha vida quotidiana, é algo que me dá novos impulsos. Além disso, a auto-estima aumenta. Aqueles que estão dispostos a aprender também demonstram que pretendem continuar a desenvolver-se, tanto pessoal como profissionalmente. Aprender não é apenas um jogo de mente, é algo que desperta os nossos sentidos. Nunca é tarde demais para aprender algo novo.

### **Ideias/Sugestões**

- O que quero realmente conseguir fazer? O que me impede de aprender isso? Por que não começar com aulas de dança, espreitar um treino num clube de ténis ou aprender um instrumento musical?
- Quais são os meus talentos e capacidades? Como posso utilizá-los?
- Que passos de aprendizagem me ajudaram na minha vida?



## **Manter-se em contacto com os amigos**

### **As amizades são valiosas.**

Os amigos são familiares, podemos falar sobre qualquer coisa. A intimidade fica entre nós. Dos amigos, não quero qualquer tipo de pressão, mas estou sempre lá quando precisam de mim. Os amigos devem criticar-me e deixam-me ser a pessoa que sou.

### **Ideias/Sugestões**

- O meu estilo de vida permite-me ter tempo para as minhas amizades?
- Existe "uma melhor amiga" ou "um melhor amigo"?
- O que espero de uma amiga/de um amigo?
- O que estou disposto a trazer para uma amizade?
- Para quem vou arranjar tempo livre e para quem não vou despende de tempo?
- Estimo as minhas amizades, irei telefonar ou enviar um SMS.
- Dou o primeiro passo e contacto sempre velhos amigos que já não vejo há algum tempo.



## **Relaxar**

### **Encontro força no descanso.**

O nosso processo de pensamento é um poder de imagens internas contínuo, de pensamentos, um estado de tumulto constante. Por isso, é importante que a seguir a uma fase ativa tenhamos um período de relaxamento e recriação. Quando estamos relaxados, sentimo-nos bem estamos calmos, resolvidos e despertos. As pessoas que estão relaxadas conseguem avaliar melhor as outras pessoas e tomar decisões sozinhas. Pode encontrar relaxamento em qualquer lugar e não custa nada.

### **Ideias/Sugestões**

- Existe tempo no meu dia para relaxamento consciente?



- Existe algum lugar onde possa ir para relaxar?
- Que atividades me permitem relaxar e "desligar"? Ouvir música, meditar, caminhar, fazer ioga ou pintar?
- Consigo relaxar uma vez por semana se for para o trabalho a pé?

## **Pedir ajuda**



### **É preciso ter coragem para pedir ajuda.**

Qualquer pessoa que peça ajuda demonstra força, não fraqueza. Existem pessoas que querem ajudar-me se confiar nelas. Tenho de procurar ajuda, isso não é sinal de fraqueza. Pedir ajuda é sinónimo de ter confiança. Posso ser novamente proativo, sem me sentir inútil quanto aos meus sentimentos e preocupações. Em situações particularmente difíceis, é importante focarmo-nos nas capacidades essenciais para realizar tarefas e procurar ajuda. Isso requer confiança nos outros.

### **Ideias/Sugestões**

- Devo confiar de que me ajudam se pedir ajuda?
- Aceito que as outras pessoas resolvam problemas de forma diferente de mim?
- Conheço o sentimento de incentivo em pedir ajuda?
- Se você próprio prestar ajuda profissional: "Quando ajudei alguém da última vez?"
- Em que pessoa de confiança me apoio quando preciso de ajuda?

## **Fazer coisas criativas**



### **A criatividade está dentro de todos nós!**

Muitas pessoas têm presos dentro de si sentimentos como saudade, desejos, medos e pensamentos que não conseguem explicar em palavras. Através do design criativo, como pintura, música, trabalhos manuais, culinária, colher flores e muito mais, as pessoas podem exprimir esses sentimentos. A criatividade compensa as diversas tensões/pressões que me restringem. Posso então relaxar e ganhar novamente força.

### **Ideias/Sugestões**

- Quanto tempo tenho para design criativo?
- Qual é o meu sonho mais antigo: Pintar finalmente a aguarela? Aprender a tocar guitarra? Cultivar um pequeno jardim? Um curso de escrita criativa?

## Participar

### As pessoas são seres sociais.

Pertencer a uma comunidade significa participar nas experiências de vida mais importantes. A comunidade requer de nós coragem de parceria. Envolver-se significa partilhar desejos, interesses, competências e esperanças quando se trata de coisas que são importantes para mim. Viver em comunidade também significa: Sinto apoio e também apoio as pessoas próximas de mim.

### Ideias/Sugestões

- Em que grupo me sinto confortável?
- Existe alguma comunidade, sociedade ou organização em que pretendo estar envolvido?
- Como dou o primeiro passo na comunidade? Quem pode apoiar-me?
- Quando celebrei algo fantástico da última vez?



## Não desistir

### Domine as crises da vida.

O processamento emocional do choque, da tristeza e de eventos traumáticos é algo que leva tempo. Por isso, é importante ter este tempo para nós próprios, mas também é necessário noutras situações de crise. Quando realmente nada funciona, é bom focarmo-nos num ritmo principal (nutrição, respiração, sono, exercício). Não é preciso passar por isto sozinho. Tenho o direito a pedir ajuda profissional em situações de crise e também a adotá-los.

### Ideias/Sugestões

- Existem "boias de salvação" opara mim em situações de crise?
- Conheço pessoas que sei que querem abandonar-se a elas próprias?
- Onde encontro ajuda profissional numa situação de crise?
- Que valores me dão apoio em situações de crise?

