

Janeiro Branco

Cuide da sua mente e viva melhor

O QUE VOCÊ FAZ PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL? APROVEITE O NOVO ANO PARA REVER ATITUDES E MUDAR HÁBITOS PARA LIDAR MELHOR COM AS EMOÇÕES.

1 em cada 4 pessoas no mundo será afetada por transtornos mentais em algum momento de suas vidas, segundo a Organização Mundial da Saúde.



Condições frequentes de saúde mental

- Depressão
- Ansiedade
- Bipolaridade
- Transtornos alimentares
- Esquizofrenia
- Distúrbios de desenvolvimento

Como cuidar da saúde mental?



FALE O QUE SENTE

Esteja próximo a pessoas que te fazem bem e converse sobre o que sente. O suporte familiar e dos amigos é muito importante.



SEJA OTIMISTA

Por mais difícil que pareça ser, tente ver o lado bom do que acontece e, se não há, vislumbre uma saída para a situação difícil em que se encontra.

RECONHEÇA SUAS QUALIDADES

Todos cometemos erros, portanto, não foque nos aspectos negativos. Pense em quais são seus pontos fortes e aceite quem você é.



TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Manter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos, dormir bem, evitar o cigarro, entre outras atitudes, são essenciais não só para o corpo, mas para a mente também.



DESCUBRA AS CAUSAS DO SEU ESTRESSE

Tente identificar os estímulos que estão causando estresse e busque soluções práticas. Não ignore essa tensão.

SE NECESSÁRIO, BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL.