

A saúde mental do homem

Ao falarmos em saúde mental, provavelmente pensamos de imediato em questões como depressão e ansiedade. Sabe-se que a incidência desses problemas é duas vezes maior em mulheres que em homens.

Porém, os homens também adoecem mentalmente.

Homens têm mais dificuldade em assumir seus transtornos mentais, expressá-los e tratá-los. Costumam procurar menos ajuda psicológica, pois a imagem idealizada do homem é de alguém que “não pode deprimir ou ficar ansioso”. O imaginário social em torno do homem é de pessoas que não falam muito, não conseguem expressar sentimentos. Essas concepções acabam definindo o comportamento do homem como se fosse a única maneira dele se posicionar diante do seu papel social.

Sabe-se que mulheres e homens sofrem de maneiras diferentes, ligadas pelos valores de gênero. As queixas das mulheres normalmente estão associadas às questões amorosas e maternidade, enquanto as queixas masculinas costumam estar associadas à atividade sexual e laborativa.

Desfrutar de boa saúde mental significa viver a sensação de bem-estar na maioria dos dias, sentir-se confiante para assumir um desafio quando surgirem novas oportunidades. Assim como na saúde física, existem iniciativas que você pode tomar para aumentar a saúde da mente:

Conecte-se com os outros:

Manter relacionamentos saudáveis com as pessoas tem um grande efeito sobre a nossa sensação de bem-estar. Aproxime-se de pessoas que têm ideias parecidas com as suas. A sensação de pertencimento faz muito bem para a saúde mental.

Tire um tempo só para você:

Reserve um tempo para realizar atividades que lhe dão prazer, podem ser coisas muito simples como fazer uma caminhada no parque, ler um livro, estar com a família ou amigos, passear com seu animal de estimação.

Desafie-se:

Não deixe que o tempo e a rotina façam você ficar acomodado. Assuma novos desafios, treine uma nova habilidade, trace uma nova meta para sua vida.

Lide com o estresse:

Comece a perceber quais fatores desencadeiam o estresse em você e analise a forma como reage a essas situações. Ficando mais atento, você será capaz de administrar a situação com mais cautela. Manter um estilo de vida equilibrado poderá ajudá-lo no autocontrole em situações estressantes.

Peça ajuda:

Pode parecer simples, mas muitas pessoas evitam ao máximo pedir ajuda aos outros. Se você não consegue fazer sozinho, não hesite, peça ajuda. Muitas pessoas estão dispostas a auxiliá-lo sem pedir nada em troca.

Disponível em: <<http://www.vladman.net/blog/estatC3%ADticas-da-sa%C3%BAde-mental-homens-e-mulheres>>. Acesso em: 14 jul. 2017

Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/melhorasaudemental/>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

Patrícia Sanches / Psicóloga

CRP 12/12953