



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

SAÚDE MENTAL, COMO ESTÁ A SUA?

Dia 10 de outubro: Dia Mundial da Saúde Mental

Atualmente a saúde mental é definida como um conjunto de comportamentos emocionais que se equilibram em prol de um convívio pessoal e social saudável com os demais membros da sociedade. Apesar de parecer um tanto quanto óbvio, o conceito de saúde mental tende a ser muito diversificado, em especial quando se adicionam fatores culturais e sociais para justificar o comportamento do indivíduo; logo, não existe um comportamento homogêneo que pode determinar com precisão o termo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que não existe definição "oficial", pois a saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Admite-se, entretanto, que o conceito de saúde mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais.

Alguns critérios para avaliar sua saúde mental:

1. Atitudes positivas em relação a si próprio;
2. Crescimento, desenvolvimento e autorrealização;
3. Integração e resposta emocional;
4. Autonomia e autodeterminação;
5. Percepção apurada da realidade.

Portanto, saúde mental é se sentir bem consigo mesmo e na relação com os outros. É ser capaz de lidar de forma positiva com as adversidades e ter confiança no futuro!

E, não esqueça, para manter uma boa saúde mental não se isole, reforce laços familiares e de amizade, mantenha-se intelectual e fisicamente ativo e consulte um profissional de saúde perante sinais ou sintomas de dificuldades emocionais.

REFERÊNCIAS

<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>
<http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/51510/saude-mental-conceito>

Mélope Vedana
CRP: 12/09736
Psicóloga

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14229