



RECONHECER OS SINAIS DE UMA SAÚDE MENTAL NEGATIVA

Ansiedade

A ansiedade é uma resposta do organismo ao reconhecer uma ameaça ou perigo. Em casos extremos, a ansiedade pode levar a ataques de pânico, por isso é importante aprender a manter-se calmo em alturas de ansiedade.



Stress

O stress é um mecanismo de defesa do corpo ao enfrentar uma exigência, normalmente externa. Se viver diariamente com stress, pode sentir dores musculares e no corpo.



Outros sinais de ansiedade...

Medo, irritabilidade, confusão, dificuldade em concentrar-se, pensamento repetitivo, autocrítica excessiva, esquecimento, preocupação com o futuro.



Resumindo...

É essencial cuidar da sua saúde mental de forma a evitar qualquer tipo de desordem que possa afetar a sua qualidade de vida, assim como ir ao médico com regularidade.

