Efeitos da Saúde Mental Negativa no nosso Bem-estar

Manual do Tutor

Conselheiros de Saúde Familiar

Efeitos da Saúde Mental Negativa

Introdução

Através dos recursos do ON-CALL, já teve oportunidade de ver materiais sobre o que é uma saúde mental positiva e o que podemos fazer para mantê-la. Neste breve manual, forneceremos algumas informações adicionais sobre o que é saúde mental negativa e por que é tão prejudicial para nosso bem-estar geral. Começaremos por explicar o que é a saúde mental negativa.

O que é a Saúde Mental Negativa?

Enquanto certos indivíduos podem ser mais suscetíveis que outros, devido a escolhas de estilo de vida, genética e desequilíbrios hormonais, ninguém está imune à saúde mental negativa. Pode ser causada por um evento trágico ou algo que se pode desenvolver gradualmente ao longo dos anos, através de más escolhas de estilo de vida e maus hábitos. As doenças relacionadas com saúde mental são, principalmente, problemas de saúde que resultam de uma mudança de humor, comportamento, pensamento, capacidade de tomar decisões, etc. No entanto, convém ressalvar que ter uma boa saúde mental não significa não ter outras doenças ou problemas. Ter uma boa saúde mental é algo que exige que reserve um tempo para si, para a sua família e amigos, para os seus passatempos favoritos, etc. Não é algo que aconteça naturalmente a muitas pessoas, mas sem apoios e formas adequadas para lidar com o *stress*, todos nós podemos ser vulneráveis à saúde mental negativa.

A saúde mental negativa é categorizada por sentimentos de *stress*, ansiedade, depressão, falta de motivação, desamparo, perda do controlo das emoções e pensamentos, e afastamento de grupos e de situações sociais. Ela abrange pensamentos e sentimentos negativos sobre si mesmo, sobre os outros, sobre a sua situação e o mundo ao seu redor. Quando entra numa espiral de saúde mental negativa, começa a acreditar que não há caminho de volta, mas há sempre algo que pode fazer.

Este manual apresenta alguns dos hábitos que deve interromper e incentivar os membros do grupo a pararem, porque realmente incentivam a saúde mental negativa. Se os membros do grupo estiverem à procura de aconselhamento sobre como substituir esses hábitos negativos por técnicas e atividades que promovam a saúde mental positiva, encaminhe-os para os recursos ON-CALL sobre esse tópico.

Hábitos que todos nós precisamos de parar

Nesta secção, apresentaremos alguns dos principais hábitos que as pessoas têm e que incentivam a saúde mental negativa. Como esses hábitos são prejudiciais à nossa saúde, é importante que os partilhe com os membros da sua rede de saúde local e incentive-os a substituí-los por atividades mais positivas relacionadas com a manutenção da saúde mental positiva.

- Má postura:

Pode não acreditar, mas as pesquisas sugerem que a forma como se senta na sua cadeira pode contribuir para a saúde mental negativa. Como antídoto, sentar-se direito e ter uma boa postura provou melhorar a autoestima e o humor, levando à saúde mental positiva.

- Culpa:

Pode sentir-se culpado por ter esquecido o aniversário de um amigo ou ter esquecido de agradecer a alguém no trabalho. Seja o que for, é necessário deixar de lado os sentimentos de culpa. Abrigar esses sentimentos negativos sobre algo que fez apenas criará uma autoimagem negativa de si mesmo e não fará nada para melhorar sua saúde mental.

- Não exercitar-se:

Pesquisas mostram que um estilo de vida sedentário, além de prejudicar o seu peso, o seu coração e a sua saúde física geral, também é prejudicial para sua saúde mental e bem-estar. O exercício regular alivia os sintomas da depressão por causa das endorfinas (substâncias químicas que o fazem sentir-se bem) que o seu corpo liberta quando se exercita.

- Uso excessivo das redes sociais:

O uso excessivo das redes sociais promove ansiedade e diminui a autoestima nos adolescentes. Os problemas de saúde mental resultantes do uso das redes socais também podem afetar os adultos. O jornal *Telegraph* referiu que em “uma pesquisa recente de 1.500 utilizadores adultos do Facebook e Twitter, 62% dos participantes relatou sentimentos de insatisfação e 60% relatou inveja ao comparar-se com outros utilizadores da rede social. Trinta por cento referiu que usar apenas essas duas redes sociais faz com que se sintam solitários”. Considere substituir parte do tempo gasto nas redes sociais por outras atividades, tais como encontrar-se com familiares ou amigos ou dedicar tempo a um *hobby*.

- Uso excessivo do telemóvel:

O uso habitual de telemóveis faz com que verifique constantemente o seu dispositivo com medo de o perder. Alguns profissionais de saúde mental temem que o uso excessivo de telemóveis possa causar dependência, com os utilizadores a verificar compulsivamente notificações e atualizações. O uso compulsivo ou excessivo de um telemóvel pode piorar os sintomas de depressão, ansiedade, stress crónico e/ou baixa autoestima.

- Sono insuficiente ou inadequado:

Pesquisas mostram que as pessoas com problemas de saúde mental tendem a dormir mal. O sono é uma fonte de resiliência física e emocional. Ao proporcionar ao cérebro e ao corpo a oportunidade de se recuperar das dificuldades do dia anterior, o sono ajuda a enfrentar os desafios do dia seguinte. Perder o sono por uma ou duas noites pode fazê-lo sentir-se tonto, rabugento e desfocado, mas o hábito de dormir mal pode causar problemas à sua saúde mental.

Os Sinais da Saúde Mental Negativa

Dois dos males relacionados com a saúde mental são a ansiedade e o *stress*. A ansiedade é uma fonte de *stress* e, por sua vez, o stress é uma das fontes mais comuns de ansiedade.

A ansiedade é uma resposta do cérebro ao perceber uma ameaça ou perigo. É a maneira como o seu corpo o prepara para escapar ou combater um problema, produzindo a hormona da adrenalina. A ansiedade, levada ao extremo, pode causar ataques de pânico, por isso é importante que aprenda a manter a calma em momentos de ansiedade.

O *stress* também é um mecanismo de defesa do corpo antes de uma exigência, geralmente externa. Se algo lhe causa *stress* e vive com *stress* diariamente, pode ter dores musculares ou corporais. Para além disso, uma das reações naturais do corpo quando uma pessoa tem *stress* é que ela perde a capacidade de diferenciar entre um cenário que precisa de uma resposta rápida e uma situação perigosa.

Os sinais mais comuns de saúde mental negativa incluem:

- Sentimentos de ansiedade, frustração, medo, irritabilidade, confusão;
- Dificuldade de concentração;
- Pensamentos repetitivos ou acelerados que não consegue controlar;
- Autocrítica excessiva;
- Esquecimento;
- Preocupação com o futuro;
- Dificuldade em falar com os outros;
- Risadas nervosas;
- Choro excessivo;
- Apertar os maxilares;
- Maior consumo de drogas, álcool, etc;
- Dores físicas causadas por músculos contraídos, incluindo dores de cabeça, nas costas, no pescoço, e no estômago;
- Fadiga e falta de motivação;
- Sensação de aperto no peito, palpitações e respiração acelerada.

Eficácia da Saúde Mental Negativa no nosso Bem-estar

Agora entendemos que muitos dos nossos hábitos diários podem resultar no desenvolvimento da saúde mental negativa. Se esses problemas não forem tratados, ficaremos mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas graves de saúde mental que podem causar algumas doenças permanentes. As nossas mentes são maravilhosas, mas se não forem cuidadas, podem ficar frágeis. Compreender as consequências da saúde mental negativa para a nossa saúde e sensação de bem-estar pode ajudar a motivar-nos a adotar hábitos mais saudáveis nas nossas vidas diárias.

Então, quais são as consequências da saúde mental negativa?

- Esquizofrenia, depressão e transtorno bipolar são alguns distúrbios da saúde mental que se podem desenvolver como resultado de problemas de saúde mental. Se não forem tratados, podem ter efeitos graves no corpo, podendo levar à morte prematura.
- Alguns problemas de saúde física com risco de vida aumentado por problemas de saúde mental incluem:
    - Pressão arterial alta;
    - Doença cardíaca;
    - Cancro;
    - Obesidade;
    - Diabetes.

No que diz respeito ao nosso bem-estar, a saúde mental negativa pode ter um impacto negativo no nosso humor, na nossa personalidade, nos nossos relacionamentos e amizades, no nosso desempenho no trabalho e na escola, até onde iremos na vida. Se não tomarmos medidas agora para melhorar a nossa saúde mental, podemos levar uma vida de arrependimento, e isso só levará ainda mais a uma saúde mental negativa. Portanto, é importante interromper o ciclo e desenvolver hábitos e comportamentos que promovam uma saúde mental positiva.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tema da saúde mental negativa: o que é, que hábitos contribuem para a mesma, quais são os seus sintomas e como pode afetar o nosso bem-estar geral. Vale a pena estudar este manual antes da sua sessão com o grupo, para que esteja preparado para facilitar uma discussão sobre bem-estar mental. No entanto, esteja atento, pois esse é um tópico relacionado com o bem-estar físico, psicológico e emocional dos membros do seu grupo. Se um membro do grupo apresentar sérios problemas de saúde mental, ajude-o a procurar apoio médico profissional e tente não abordar esta questão diretamente com a pessoa.

A acompanhar este manual encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com sua rede local de saúde para apresentar os hábitos e sinais de saúde mental negativa. Esta foi desenvolvido para suscitar discussões em grupo sobre o tema. Use este recurso para iniciar uma conversa com o grupo sobre os hábitos que os seus elementos têm e como eles os podem mudar e adotar hábitos mais positivos para a sua saúde mental.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, poderá iniciar uma discussão em grupo sobre os hábitos associados à saúde mental negativa. Pergunte se os membros do grupo têm esses hábitos, se já se tinham apercebido de que os têm e como se sentem em relação aos mesmos. Depois de todos os membros do grupo partilharem alguns exemplos do que fazem, peça que trabalhem individualmente e pensem em atividades alternativas que podem fazer todos os dias para substituir esses hábitos negativos. Peça a cada membro do grupo que partilhe uma mudança que fará na sua rotina diária. Depois de todos asa partilharem, peça-lhes que adotem as suas mudanças por uma semana e lhe deem *feedback* na sessão seguinte sobre como se sentiram.

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095