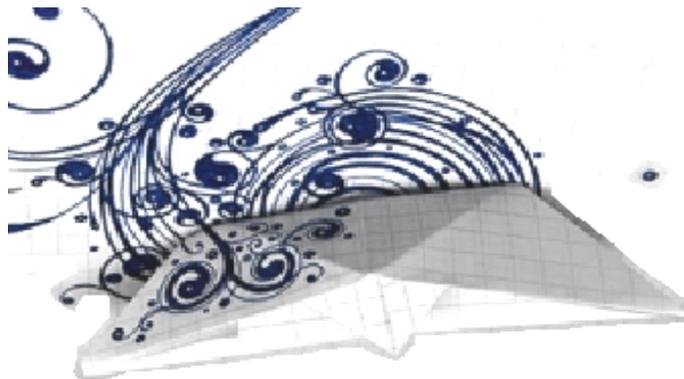


10 Mandamentos para Preservar a sua Saúde Mental

- I. **Pense de forma positiva.**
- II. **Mantenha-se em contacto com amigos.** Conheça novas pessoas.
- III. **Mantenha-se activo.**
- IV. **Aprenda com os erros.** Somos todos diferentes e todos imperfeitos. Todos temos algo para oferecer e algo para aprender!
- V. **Tente compreender** os que o rodeiam e encorajá-los.
- VI. **Cultive bons hábitos!** O exercício regular aumenta os níveis de bem-estar. Não abuse do álcool e não consuma drogas.
- VII. **Descubra e alimente os seus talentos.**
- VIII. **Não desista.** Não complique a sua vida desnecessariamente. **Defina objectivos a alcançar e caminhe em busca dos seus sonhos.** O sucesso na vida é tal como uma maratona.
- IX. **Relaxe.** Dispense diariamente pelo menos 10 minutos em actividades que o façam sentir-se relaxado: música, escrita, pintura, ...
- X. **Fale acerca do que lhe preocupa e peça ajuda.** Ao sentir-se fisicamente doente vai ao médico, por isso em nada se deve sentir embaraçado ao procurar ajuda profissional para a sua saúde mental

*“Um problema partilhado,
é um problema dividido”.*



“O pessimista queixa-se do vento, o optimista espera que ele mude e o realista ajusta as velas.”

William George Ward

**Por isso seja realista...
e cuide da sua saúde mental!**

Setembro de 2010



Serviço de Consulta Psicológica

Sítio: <http://scp.uma.pt>

Telem: +351 91 81 59467

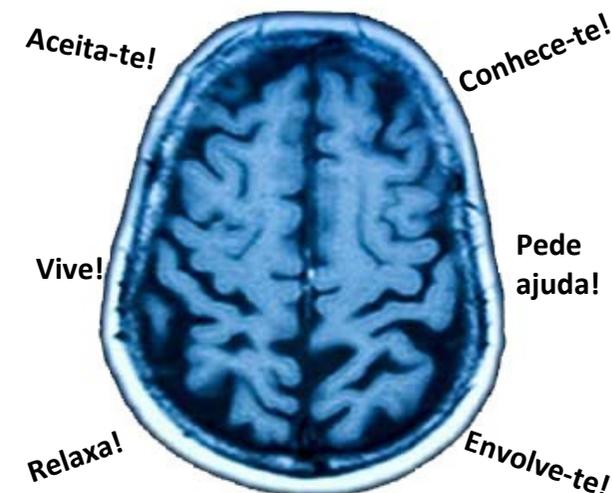
E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt

Morada: Colégio dos Jesuítas, Rua do Castanheiro



LHA PELA TUA

SAÚDE MENTAL!



**SEM SAÚDE MENTAL,
NÃO HÁ SAÚDE!**

Saúde Mental: O que é?

Estado de bem-estar em que se é capaz de realizar as próprias habilidades, adaptar ao stress do quotidiano, trabalhar produtivamente e contribuir para a sociedade.

(Organização Mundial da Saúde, 2001)

SOMOS RESPONSÁVEIS PELA NOSSA SAÚDE E PELO NOSSO BEM-ESTAR

Mas não nos podemos culpar se por ventura nos **sentirmos mal**... Podemos sim fazer algo para nos **sentirmos melhor!**



Ninguém está livre!

1 em cada 4 pessoas vê afectada a sua saúde mental em alguma etapa da sua vida.

Certas experiências de vida, positivas ou negativas, podem afectar a nossa saúde mental.

A perda de alguém querido, o fim de um relacionamento, a entrada / saída da escola / universidade/trabalho, o ter um filho, ir de férias... pode originar grande stress e uma dificuldade de ajustamento a estas situações.

Preocupe-se com a sua saúde mental!

É necessário ter consciência da nossa saúde mental e do que a afecta...

Sob certas circunstâncias é normal sentirmo-nos deprimidos, irritados, culpados ou ansiosos. Contudo, quando estes sentimentos persistem por um longo tempo sem uma boa razão, poderão indicar um problema ao nível da saúde mental que requer atenção e ajuda profissional.



Problemas de Saúde Mental e suas consequências...

- Afectam o funcionamento do indivíduo
- Geram grande sofrimento emocional
- Qualidade de vida fica diminuída
- Têm efeitos negativos no desempenho académico / profissional
- Alienação, estigma e discriminação

“Conhece alguém...?!”

Se pensa que alguém que conhece está a enfrentar certas dificuldades, procure pelos sinais e sintomas e fale com o mesmo.



Alguns **SINAIS** de problemas de saúde mental:

Isolamento (dos amigos, familiares, escola, trabalho ou outras áreas em que tinha grande interesse),

Grande mudança no humor ou respostas inapropriadas para certas situações,

Perturbação ao nível do sono (não dormir o suficiente ou dormir em excesso),

Perturbação ao nível dos padrões de **alimentação** (aumento ou perda de apetite),

Preocupação e obsessão acerca de um assunto particular,

Desinteresse pela sua aparência pessoal ou responsabilidades pessoais,

Quebra na performance escolar / profissional / *hobbies*,

Fazer coisas que não fazem sentido para os outros ou ouvir / ver coisas que ninguém consegue ver ou ouvir.