Janeiro Branco: Dimensões da Saúde Mental

O que é saúde mental pra você? A saúde mental diz respeito ao nosso bem estar geral para que possamos lidar com os estresses da vida, trabalhar de forma produtiva e ainda nos encontrarmos em condições de contribuir com a sociedade.

O que podemos fazer para buscar o equilíbrio da nossa saúde mental?

Por vezes, manter a nossa saúde mental em equilíbrio é um grande desafio. Para isso, sempre que identificamos problemas devemos buscar solucioná-los da maneira mais inteligente possível. **E como podemos fazer isso?**

- Esteja bem consigo e com os outros;
- Saiba lidar com as boas emoções e com as desagradáveis;
- Reconheça seus limites;
- Tenha uma rede de apoio ou busque ajuda de profissionais especializados quando necessário.

Quais são as dimensões da nossa saúde mental?

Algumas práticas são capazes de promover o nosso bem-estar psicológico nas diferentes dimensões e âmbitos da nossa vida, como:

Emocional: busque compreender as suas emoções com inteligência emocional para saber gerenciar seu estresse;

Psicológica: busque sempre o autoconhecimento, a autoconfiança, a autoestima e a resiliência emocional;

Física: pratique atividades físicas rotineiramente, você pode testar qual o exercício físico ideal para você;

Espiritual: busca de significado e propósito na vida reconhecendo seus valores pessoais;

Social: mantenha relacionamentos saudáveis para ter uma rede de apoio sólida;

Profissional: busque o equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho;

Promova medidas de autocuidado nas diferentes dimensões que estão ao nosso redor. Quem cuida da mente cuida da vida!

Fonte:
https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/huol-ufrn/saude/coronavirus-covid-19/procedimentos/CartilhaJaneiroBranco.pdf
https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental

Soberj