

- **Mantenha-se em contacto com a sua família e com os seus amigos**

A família e os amigos são importantes, especialmente em alturas difíceis. Não tem que ser forte e enfrentar tudo sozinho. Esteja presente quando precisarem de si e deixe que os outros estejam presentes quando precisar deles. Seja um bom amigo – mantenha-se em contacto!

- **Envolva-se**

Conhecer pessoas novas e envolver-se em projectos pode fazer toda a diferença para si e para os outros. Junte-se a um clube ou ofereça os seus serviços como voluntário. Essa experiência pode ser muito compensadora e ajudá-lo-á a sentir-se menos sozinho.

- **Mantenha-se activo**

O exercício regular constitui uma ajuda para quem se sente deprimido ou ansioso. Pode dar-lhe, também, mais energia. Encontre uma actividade física que lhe dê prazer—um desporto de equipa, natação, caminhar ou dançar.

- **Beba com moderação**

Beber álcool para lidar com os problemas só fará com que estes piorem. O melhor é beber com moderação e evitar ficar embriagado (se está preocupado com a forma como bebe, fale com o seu médico ou dirija-se ao SAAP).

- **Não use drogas**

O uso de drogas ilegais pode provocar problemas ao nível da saúde mental. Se tem um problema de aditividade, fale acerca disso com alguém mais próximo ou com um técnico de saúde..

- **Inicie uma actividade criativa**

Qualquer actividade criativa pode ser benéfica, caso se sinta ansioso ou em baixo e aumentará a sua autoconfiança. A música, a escrita, a pintura, o desenho, a poesia, ou a culinária. Tente encontrar alguma ocupação que lhe dê prazer.

- **Relaxe**

Tente arranjar tempo para si. Encaixe no seu dia coisas que o ajudem a descontrair – ler, ouvir música, rezar ou meditar – qualquer coisa que goste e que o relaxe.



- **Peça ajuda**

Todas as pessoas precisam de ajuda esporadicamente. Não faz mal pedir ajuda, ainda que pense que é difícil – quer seja aos amigos ou à família, ao seu médico ou ao SAAP.

- **Não se limite a sobreviver, desfrute a vida em pleno!**

Quando está a vivenciar um período difícil, pode ser que tudo o que consiga fazer seja apenas sobreviver. Porém, viva um dia de cada vez e não seja demasiado exigente consigo. Tire algum tempo para si, se precisar. Lembre-se que nem todos os dias são cinzentos e, mais cedo ou mais tarde, a Primavera acabará por chegar.

Se tem um problema psicológico, procure apoio junto de profissionais de saúde ou de pessoas significativas para si (familiares, amigos ou professores). Lembre-se que **no SAAP existem técnicos prontos para escutá-lo.**

## Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º piso

2º feira: 10 h —17 h

4ª feira: 10 h —14h

21 361 67 90 (ext. 138)

## AUTO-AJUDA

# Como Promover a Sua Saúde Mental



## APRENDA A PROMOVER A SUA SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental relaciona-se com aquilo que as pessoas pensam e sentem e como as cognições e os afectos influenciam a nossa saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Desta forma, são vários os factores que podem afectar a saúde mental: a família, o trabalho e a escola e o contexto ambiental, não esquecendo a forma como cada um de nós vive a sua vida.



Este folheto fornece algumas informações sobre estratégias que pode utilizar para “cuidar” da sua saúde mental e da saúde mental dos

outros que o rodeiam.

Todas as pessoas necessitam estar bem psicologicamente. Por vezes, podemos sentir-nos sob stress, ansiosos, preocupados, assustados ou, simplesmente, ter experiências com as quais temos muita dificuldade em lidar, por exemplo: perder alguém de quem gostamos muito, terminar um rela-

cionamento afectivo, ter insucesso académico, sermos vítimas de discriminação sexual, racial ou por termos uma doença mental; não ser ouvido porque se é demasiado novo, demasiado velho ou, simplesmente, diferente. Todas estas situações podem contribuir para a diminuição da saúde mental de cada um de nós. Por isso, esteja atento e veja o que pode fazer para promover a sua saúde mental.

**Fazer algo de positivo pode fazer toda a diferença – para si e para os outros.**



- **Aceite-se a si mesmo**

As nossas convicções, princípios, cultura, religião, sexualidade e experiências tornam-nos na pessoa que somos. Todas as pessoas têm o direito de ser respeitadas, inclusivamente você.

- **Aceite os outros**

É fácil sentirmo-nos ameaçados por pessoas diferentes. Sentir-se-á melhor e aprenderá mais se conseguir aceitar as outras pessoas, apesar das suas diferenças. Todos têm qualquer coisa para oferecer.

- **Converse sobre isso**

A maioria das pessoas sente-se isolada e enredada nos seus problemas. Por vezes, partilhar aquilo que sente pode ser uma mais-valia. Se não tem ninguém com quem falar, pode procurar o Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico (SAAP) e conversar com um técnico de saúde.

- **Adquira novas competências**

Aprender uma nova competência pode incrementar a sua confiança – e se for por prazer, melhor.

- **Seja um bom ouvinte**

Saber ouvir é um dom. Mais do que oferecer conselhos, você pode ajudar ouvindo o outro e deixando-o encontrar as suas próprias soluções à medida que fala. Ouça, sem fazer julgamentos e certificando-se de que compreendeu o que está a ser dito.