

***A Convite do Comitê de Saúde da Liber, a Psicóloga Marta Horvath escreveu um texto sobre saúde emocional, alusivo à ênfase deste mês.***

JANEIRO BRANCO

Será que saúde mental é ausência de transtornos mentais?

Muitas pessoas pensam que ter saúde mental é não ter problemas emocionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar, no qual a pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive, ao mesmo tempo que administra suas próprias emoções.

Ter saúde mental não é ausência de problemas, mas a capacidade de conviver com os problemas e ainda ser feliz. Uma pessoa que consegue conviver com os problemas tem autoconsciência de si mesma e dos outros que estão a sua volta.

Convido você a pensar um pouco mais sobre a necessidade de se conhecer melhor, de ter autoconsciência de suas emoções e prevenir o adoecimento mental.

Algumas medidas são verdadeiramente simples e podem ajudar a manter o equilíbrio emocional; por exemplo, criar o hábito de escrever os seus pensamentos em um bloco de notas. Se você nunca fez isso, comece a fazer. Você vai perceber que será muito mais fácil organizar seus pensamentos

Marta Horvath – psicóloga - membro da Liber

Líder do Ministério de Apoio Psicológico (MAP) - @psicologamartahorvath