

## JANEIRO BRANCO

No primeiro mês do ano Janeiro temos o costume de refletir sobre nossa história, o sentido e o propósito da vida. Também pensamos sobre a qualidade de nossos relacionamentos, revisitamos nossas emoções, nossos últimos desafios da vida, pensamentos e comportamentos. E foi considerando isso que o mês de janeiro foi escolhido para representar a saúde mental no Brasil, tornando-se o **"Janeiro Branco"**.

### O que é saúde mental?

Muitas pessoas, quando pensam no tema "Saúde Mental" acabam na verdade fazendo uma associação com "Doença Mental". **Entretanto, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.**

Estar mentalmente saudável, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é o estado de bem-estar no qual uma pessoa consegue desempenhar suas habilidades, lidar com as inquietudes da vida, é capaz de trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Um indivíduo mentalmente saudável comprehende que não existe a perfeição e que todos os seres humanos possuem limites. Também comprehende que a vida real é regada de diversas emoções, como por exemplo: alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração.

Além disso, **são capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida** cotidiana **com equilíbrio e sabem procurar ajuda** quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida. Resumindo, a **Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida** e como lida com os seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

### Então, saúde mental tem a ver com:

- Estar bem consigo mesmo e com seus familiares, colegas, amigos e qualquer outro;
- Entender os desafios da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer o próprio limite e buscar ajuda quando necessário;

### Quais os principais problemas de saúde mental?

- Depressão;
- Ansiedade;
- Síndrome do pânico, entre outros...

### Onde procurar ajuda?

Primeiramente, ao perceber que precisa de ajuda ou identificar que alguém que você ama precisa, procure um profissional de psicologia, ao menos para uma avaliação ou então fale com o seu médico, profissionais de saúde básica, familiares ou amigos. **Enfim, não deixe de procurar ajuda.**

### Como manter a saúde mental?

- Não se isole, ao enfrentar um desafio ou problema;
- Reforce seus laços familiares e de amizade – estar ao lado de quem quer você bem ajuda sempre;
- Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo. Procure um livro que goste de ler, desenhe, procure fazer artesanato, caminhe no parque, passeie com seu cachorro. Afinal, qual foi a última vez que fez alguma dessas atividades, hein?
- Consulte o seu médico, perante sinais ou sintomas de perturbação emocional.

**Quem cuida da mente, cuida da vida. Cuide-se!**