

10 passos para alcançar a saúde mental

psy.ch

Guia da Saúde Mental no Cantão de Berna

Aceitar-me a mim próprio

NINGUÉM É PERFEITO.

Aceito-me a mim próprio, sei quais são as minhas capacidades, utilizo-as e sei o que me faz feliz. Sou capaz de entender conscientemente o meu corpo e os sinais que me transmite para alcançar segurança. Consigo reconhecer os meus sentimentos e, assim, tomar decisões, ser bom para mim mesmo. Estar ciente das minhas forças e capacidades, é possível aceitar que os erros que cometo e as fraquezas fazem parte de mim. Preocupar-me comigo mesmo, pensar em mim, mesmo quando isso não agrada às outras pessoas. É preciso ter coragem para isso. Presto atenção aos meus limites e estimo aquilo que me faz bem e que me dá calor.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Foco-me nas minhas forças, não nas fraquezas: Em que aspetos estou contente comigo mesmo? O que me deixa contente nas minhas relações? O que me faz feliz na minha carreira? O que fiz hoje que me deixou feliz?
- Posso rir-me de alguns erros de tempos a tempos?

Falar sobre o assunto



MUITA COISA COMEÇA COM CONVERSAS.

Falar sobre diversas coisas, ouvir, esclarecer, fazer parte de algo, colocar algo em palavras, tudo isso ajuda a aliviar a tensão e a pressão. Para as pessoas consternadas e também não consternadas, nem sempre é fácil falar abertamente sobre preocupações. Mas se tenho a confiança necessária para falar com as outras pessoas sobre os meus problemas, surgem novas perspectivas ou abordagens de ambas as partes. Partilhar alegrias e tristezas está na natureza do ser humano.



IDEIAS/SUGESTÕES

- De quanto tempo precisei hoje para ter uma conversa pessoal com alguém?
- Se estiver triste ou alegre, com quem posso partilhar o que sinto? Quem me ouve?
- O que irrita e tira energia? E a quem posso transmitir esta irritação?

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking across a stream bed composed of many flat, light-colored rocks. The person is wearing light-colored trousers and brown shoes. The water is shallow and clear, flowing between the rocks. The background is a lush green forest.

Manter-se ativo

TRAZ MOVIMENTO À VIDA.

O exercício físico é um equilíbrio valioso na nossa vida muitas vezes stressante, caótica e demasiado estimulante. Estamos a mover-nos cada vez menos. Uma regra de ouro: Uma pessoa deve movimentar-se pelo menos durante 2½ horas através da prática de atividades diárias ou de desporto. Isto inclui qualquer forma de exercício durante 10 minutos, algo que acelere um pouco a pulsação e a respiração.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Exitem viagens regulares na minha vida?
- Que atividades, natação, caminhada, corrida, dança, etc. – me fazem feliz? Por que não fazer uma caminhada de quando em quando para arejar as ideias?
- Hoje já fiz alguma coisa que me deu prazer? Até mesmo a jardinagem dá satisfação e fornece o equilíbrio necessário.

Aprender de novo

APRENDER É DESCOBRIR!

Aprender coisas novas, isto é, embarcar numa viagem à descoberta que me afasta um pouco da minha vida quotidiana, é algo que me dá novos impulsos. Além disso, a auto-estima aumenta. Aqueles que estão dispostos a aprender também demonstram que pretendem continuar a desenvolver-se, tanto pessoal como profissionalmente. Aprender não é apenas um jogo de mente, é algo que desperta os nossos sentidos. Nunca é tarde demais para aprender algo novo.



IDEIAS/SUGESTÕES

- O que quero realmente conseguir fazer? O que me impede de aprender isso? Por que não começar com aulas de dança, espreitar um treino num clube de ténis ou aprender um instrumento musical?
- Quais são os meus talentos e capacidades? Como posso utilizá-los?
- Que passos de aprendizagem me ajudaram na minha vida?



Manter-se em contacto com os amigos

AS AMIZADES SÃO VALIOSAS.

Os amigos são familiares, podemos falar sobre qualquer coisa. A intimidade fica entre nós. Dos amigos, não quero qualquer tipo de pressão, mas estou sempre lá quando precisam de mim. Os amigos devem criticar-me e deixam-me ser a pessoa que sou.



IDEIAS/SUGESTÕES

- O meu estilo de vida permite-me ter tempo para as minhas amizades?
- Existe «uma melhor amiga» ou «um melhor amigo»?
- O que espero de uma amiga/de um amigo?
- O que estou disposto a trazer para uma amizade?
- Para quem vou arranjar tempo livre e para quem não vou despende de tempo?
- Estimo as minhas amizades, irei telefonar ou enviar um SMS.
- Dou o primeiro passo e contacto sempre velhos amigos que já não vejo há algum tempo



Relaxar

ENCONTRO FORÇA NO DESCANSO.

O nosso processo de pensamento é um poder de imagens internas contínuo, de pensamentos, um estado de tumulto constante. Por isso, é importante que a seguir a uma fase ativa tenhamos um período de relaxamento e recriação. Quando estamos relaxados, sentimos-nos bem estamos calmos, resolvidos e despertos. As pessoas que estão relaxadas conseguem avaliar melhor as outras pessoas e tomar decisões sozinhas. Pode encontrar relaxamento em qualquer lugar e não custa nada.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Existe tempo no meu dia para relaxamento consciente?
- Existe algum lugar onde possa ir para relaxar?
- Que atividades me permitem relaxar e «desligar»?
Ouvir música, meditar, caminhar, fazer ioga ou pintar?
- Consigo relaxar uma vez por semana se for para o trabalho a pé?

Pedir ajuda

É PRECISO TER CORAGEM PARA PEDIR AJUDA.

Qualquer pessoa que peça ajuda demonstra força, não fraqueza. Existem pessoas que querem ajudar-me se confiar nelas. Tenho de procurar ajuda, isso não é sinal de fraqueza. Pedir ajuda é sinónimo de ter confiança. Posso ser novamente proativo, sem me sentir inútil quanto aos meus sentimentos e preocupações. Em situações particularmente difíceis, é importante focarmo-nos nas capacidades essenciais para realizar tarefas e procurar ajuda. Isso requer confiança confiança nos outros.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Devo confiar de que me ajudam se pedir ajuda?
- Aceito que as outras pessoas resolvam problemas de forma diferente de mim?
- Conheço o sentimento de incentivo em pedir ajuda?
- Se você próprio prestar ajuda profissional: «Quando ajudei alguém da última vez?»
- Em que pessoa de confiança me apoio quando preciso de ajuda?



Fazer coisas criativas

A CRIATIVIDADE ESTÁ DENTRO DE TODOS NÓS!

Muitas pessoas têm presos dentro de si sentimentos como saudade, desejos, medos e pensamentos que não conseguem explicar em palavras. Através do design criativo, como pintura, música, trabalhos manuais, culinária, colher flores e muito mais, as pessoas podem exprimir esses sentimentos. A criatividade compensa as diversas tensões/pressões que me restringem. Posso então relaxar e ganhar novamente força.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Quanto tempo tenho para design criativo?
- Qual é o meu sonho mais antigo: Pintar finalmente a aguarela? Aprender a tocar guitarra? Cultivar um pequeno jardim? Um curso de escrita criativa?



Participar

AS PESSOAS SÃO SERES SOCIAIS.

Pertencer a uma comunidade significa participar nas experiências de vida mais importantes. A comunidade requer de nós coragem de parceria. Envolver-se significa partilhar desejos, interesses, competências e esperanças quando se trata de coisas que são importantes para mim. Viver em comunidade também significa: Sinto apoio e também apoio as pessoas próximas de mim.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Em que grupo me sinto confortável?
- Existe alguma comunidade, sociedade ou organização em que pretendo estar envolvido?
- Como dou o primeiro passo na comunidade?
Quem pode apoiar-me?
- Quando celebrei algo fantástico da última vez?



Não desistir

DOMINE AS CRISES DA VIDA.

O processamento emocional do choque, da tristeza e de eventos traumáticos é algo que leva tempo. Por isso, é importante ter este tempo para nós próprios, mas também é necessário noutras situações de crise. Quando realmente nada funciona, é bom focarmo-nos num ritmo principal (nutrição, respiração, sono, exercício). Não é preciso passar por isto sozinho. Tenho o direito a pedir ajuda profissional em situações de crise e também a adotá-los.



IDEIAS/SUGESTÕES

- Existem «boias de salvação» para mim em situações de crise?
- Conheço pessoas que sei que querem abandonar-se a elas próprias?
- Onde encontro ajuda profissional numa situação de crise?
- Que valores me dão apoio em situações de crise?

psy.ch/português

10 PASSOS PARA ALCANÇAR A SAÚDE MENTAL

A maioria das pessoas sabe como pode promover a sua saúde física – através de uma dieta saudável ou de exercício físico diário. Também se sabe que um ambiente saudável e um bom ambiente no trabalho promovem a boa saúde. No entanto, a saúde mental ainda é um tema pouco debatido. É aqui que a campanha «10 passos da saúde mental» entra. Estes passos fornecem dicas e sugestões que contribuem para o bem-estar mental e a boa atitude. Estes passos são motivos para reflexão. Pode experimentar aplicar uma ou duas dicas na sua vida diária e deixar-se surpreender!

www.psy.ch

PODE ENCONTRAR AQUI:

- Números de telefone em caso de emergência
- Ofertas de ajuda na sua língua
- Informações sobre como se manter saudável a nível psíquico

SE NECESSITAR DE APOIO, OS SEGUINTES CENTROS PODEM AJUDÁ-LO:

- Região de Berna-Mittelland, Emmental, Oberaargau: Isa Bern: 031 310 12 72
- Região de Biel/Bienne, Seeland, Jura Bernense: Multimundo Biel: 032 322 50 20
- Região de Thun, Berner Oberland: KIO Thun: 033 223 50 75

Financiamento



Kanton Bern
Canton de Berne

Operador da plataforma

igs

psychiatrie.sozial