

Sobre a saúde mental e seus problemas

Página de Factos

O que é saúde mental?

Saúde mental envolve encontrar um equilíbrio em todos os aspectos da sua vida – fisicamente, mentalmente, emocionalmente e espiritualmente. É a capacidade de gozar a vida e lidar com os desafios que encaramos todos os dias – mesmo que isso envolva fazer escolhas e tomar decisões, adaptar-se e lutar em situações difíceis ou falar sobre seus desejos e necessidades.

Assim como a sua vida e circunstâncias mudam continuamente, o mesmo acontece com os seus pensamentos, sua disposição e o seu sentido de bem-estar. É importante encontrar equilíbrio na sua vida de tempos em tempos e numa variedade de situações. É natural sentir-se desequilibrado de vez em quando como por exemplo, triste, preocupado, assustado ou desconfiado. Mas estes tipos de sentimentos podem vir a serem um problema se começarem a interferir com a sua vida diária durante um longo período.

O que é que contribui para os problemas de saúde mental?

Existem muitas crenças do porquê que as pessoas têm problemas de saúde mental. Estudos científicos sugerem que muitos dos problemas sérios de saúde mental envolvem distúrbios bioquímicos no cérebro. Profissionais acreditam também que vários factos psicológicos, sociais e ambientais podem afectar o seu bem-estar. Assim como a saúde mental é afectada pelas partes físicas, mentais, emocionais e espirituais da sua vida, o stress pode afectar a maneira de como lutar com qualquer uma ou em todas estas áreas e pode tornar mais difícil as actividades do dia-a-dia. Pode-se ter dificuldades em lutar por falta de novas práticas e informações que poderiam ajudar.

Talvez esteja a lutar com dificuldades tais como:

- estar a passar por um divórcio
- estar a lidar com a morte de um ente querido
- teve um acidente de carro
- estar a lidar com um problema de saúde física
- crescer num país desfeito pela guerra, deixando o seu próprio país ou adaptando-se a a um país novo (o que muitas vezes quer dizer lidar com imigração e problemas de relocação)
- estar a lidar com problemas de racismo ou qualquer outra forma de preconceito (por causa de orientação sexual, idade, religião, cultura, classe, etc.)
- ter um ordenado muito baixo ou estar desalojado
- não ter o mesmo acesso às escolas, trabalho e cuidados de saúde

- ter pessoas na família com problemas de saúde mental ou
- ser vítima de violência, abuso ou trauma.

A sua saúde mental pode também ser afectada através do amor, apoio e aceitação que recebe dos seus familiares e outros.

About mental health and mental health problems, Fact Sheet (Portuguese)

É importante saber que nem todas as culturas vêem a saúde mental da mesma maneira. Por exemplo, em alguns países, pessoas que sofrem de esquizofrenia são vistas como pessoas que têm poderes e conhecimentos especiais.

O uso de álcool ou outras drogas normalmente não causam problemas de saúde mental. Todavia, são muitas vezes usadas para ajudar a lidar com o problema, e isso pode piorar o problema de saúde mental.

Você e o seu provisor de saúde devem trabalhar em conjunto para identificarem o problema, o que poderá ter causado ou contribuído para as suas dificuldades e como pode ser ajudado/a. Seja qual for a causa, deve saber que os problemas de saúde mental não são culpa sua. Ninguém escolhe ter um problema.

Tipos de problemas de saúde mental

Problemas de saúde mental aparecem muitas vezes de maneira e formatos diferentes em alturas diferentes.

Algumas pessoas sentem-se deprimidas, outras sentem-se ansiosas e assustadas. Uma criança pode exibir-se nas aulas ou evitar outras. Algumas não comem muito, outras comem demais. Algumas dependem do álcool ou outras drogas para adormecer os sentimentos dolorosos. Também outras perdem o contacto com a realidade. Por exemplo, podem ouvir vozes, podem ver coisas que não estão lá ou acreditar em coisas que não são verdadeiras. Algumas têm pensamentos de suicídio e outras o fazem mesmo. Algumas sentem-se revoltadas e agressivas e outras sentem-se traumatizadas por causa de um evento único, tal como um acidente de carro grave ou devido a um problema que existe há muito tempo, tal como ter sido abusado/a em criança durante muitos anos. Muitas pessoas têm mais do que um problema destes ao mesmo tempo.

Durante muitos anos, nós pensávamos que os problemas de saúde mental continuavam a reaparecer ou nunca desapareciam. Nós sabemos agora que muitas pessoas recuperam destes desafios. Muitas pessoas que têm problemas de saúde mental conseguem melhorar com a sua própria força e flexibilidade, com o apoio de familiares e amigos, psicoterapia, técnicas para diminuir o stress e possivelmente medicação.

Algumas pessoas talvez sintam alívio em saber como os médicos identificam os seus problemas. Talvez sintam-se contentes ao obter um diagnóstico que ofereça uma teoria acerca do problema e sugestões para tratar esses problemas. Outras talvez não sintam que saber sobre o diagnóstico possa ajudar.

Podem vê-lo como um rótulo ou categoria que não descreve a situação deles/as ou podem acreditar que a condição em que se encontra é relacionada com as situações difíceis da vida em vez de ser uma doença.

Na verdade, existem pessoas que não foram diagnosticadas devidamente e que lhes foram dado um tipo de tratamento errado. Às vezes o diagnóstico da saúde mental destas pessoas muda tantas vezes através dos anos que acabam por perder a confiança no sistema. Todavia, outras acham que um diagnóstico certo ajuda a escolher o tratamento certo e resulta em melhores cuidados.

Onde encontrar ajuda ou mais informação:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

Em Toronto 416 595 6111

O seu Departamento Público de Saúde – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

About mental health and mental health problems, Fact Sheet (Portuguese)