

10 DE OUTUBRO – Dia Mundial da Saúde Mental

No dia 10 de outubro assinala-se o Dia Mundial da Saúde Mental. Com a comemoração deste dia, pretende-se promover a saúde mental e refletir sobre a doença mental.

Segundo a OMS, a Saúde Mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo tem a perceção do seu potencial, consegue lidar com o stress do dia-a-dia, trabalha de forma produtiva, contribui para a sua comunidade.

A saúde mental de cada criança e jovem constrói-se na resposta às suas ansiedades e no desenvolvimento da tolerância à frustração, no ensinar e aprender a saber esperar, a ouvir um não, a ter regras. Constrói-se em cada momento em que estamos em relação com os nossos filhos. Constrói-se em pequenos gestos, com uma conversa de jantar, com um ambiente seguro e apaziguador em casa e na escola, com um aconchegar na cama, um tempo de qualidade de brincadeira de 10 minutos em cada dia.

Todos nós devemos promover os fatores protetores que vão atenuar o risco e funcionam com um recurso para fazer face ao stress! Como podemos fazer isso?



- 👉 Dormir bem;
- 👉 Falar sobre os problemas;
- 👉 Fazer exercício físico e ter momentos de relaxamento;
- 👉 Ter a rotina da semana e a rotina do fim-de-semana;
- 👉 Brincar e rir muito!

Sempre que necessário, confiar em quem nos pode ajudar, recorrer a quem poderá compreender o que nos está a angustiar sem julgar, numa perspetiva de que isso também é cuidar da saúde mental do seu filho.

Amanhã, Dia Mundial da Saúde Mental, pense nisto!

<https://www.youtube.com/watch?v=2R9JZy-w-44>

A Saúde Mental começa por todos nós!