

Quando pensamos em cuidados de saúde, conseguimos identificar boas práticas que contribuem para nosso bem estar, como uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas e consulta regular com um profissional. No campo da saúde mental, especificamente, além das práticas já citadas, há a possibilidade de trabalharmos outras esferas de nossa vida, como nosso relacionamento com as outras pessoas, com o mundo e com nós mesmos. A saúde, em suas variadas formas de expressão, vai além do puramente biológico, recebendo influências da realidade social na qual a pessoa se encontra.

Almejando uma melhor qualidade de vida, é importante identificar e lidar com a forma em que construímos nossa sociabilidade, assim como perceber e questionar situações e práticas que são contrárias a uma vivência na qual poderíamos nos potencializar como sujeitos. Em diversas etapas da nossa vida passamos por situações difíceis, nas quais podemos ter pensamentos negativos, acompanhados de sentimentos de desamparo e desesperança. Estes pensamentos e sentimentos são comuns, e podem acontecer com qualquer pessoa.

Em fases de instabilidade é mais difícil enxergar com clareza as possibilidades para lidar com as dificuldades. Nesses momentos é muito importante falar sobre o que está vivendo. Mas por que falar? Através da fala entramos em contato com o outro e também com nós mesmos. Ao nos comunicar e expressar nossas emoções é possível compreendermos melhor pelo que estamos passando e podemos conseguir o apoio social necessário.

Ao compartilhar nossas lutas diárias encontramos semelhanças e muitas vezes palavras de conforto em outras pessoas. É preciso lembrar que não estamos sozinhos e que apesar dos medos e da dor ser algo individual, a busca por mudanças pode e deve ser coletiva, ressignificando uma cultura de saúde mental. Esse ressignificar amplia o interesse para além da doença, preocupando-se com a experiência de viver. É necessário vencer o estigma relacionado a esses cuidados com a saúde mental e assim alcançar um nível de atenção conosco e com os outros baseado no afeto e na solidariedade.

A dificuldade para lidar com a dor e a necessidade de aliviar pressões externas, advindas de situações estressoras, comuns à sociedade atual, podem ser gatilhos para pensamentos negativos, de teor destrutivo. Muitas pessoas passaram por isso e encontraram formas de lidar com esse sofrimento. Caso conheça alguém que esteja passando por essa situação fique atento aos sinais. Isolamento, preocupação com a própria morte, falta de esperança e expressões de ideias suicidas como “vou desaparecer”, “vou deixar você em paz”, são fatores de alerta.

Ao lidar com alguém que passa por algo parecido demonstre empatia, não julgue, tenha calma, incentive a busca por um profissional e em casos mais agudos, não deixe a pessoa sozinha. É extremamente necessário evitar uma reação exagerada ou mostrar excessivo interesse em detalhes. A principal estratégia é a escuta ativa e livre de julgamentos.

Há formas de buscar ajuda nos momentos de dificuldade, podemos acionar nossa rede de apoio (amigos, familiares) e buscar auxílio profissional. A Unidade Básica de Saúde (UBS) é a porta de entrada para os cuidados primários. Existe também, desde 2015, o serviço do **Centro de Valorização da Vida (CVV)** que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar. O contato é totalmente sigiloso, e pode ser feito por email, chat, e através do número 188. Há ainda a possibilidade de atendimento em serviços de emergência como SAMU, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

Existem possibilidades para lidar com o sofrimento, e isto não precisa ser feito sozinho. Reflita sobre essas orientações, e encaminhe para as pessoas da sua rede de apoio. Juntos, seguimos mais fortes.

Liga Acadêmica de Saúde Comunitária (LASC) com a contribuição da psicóloga Aline Francine Correa e do psiquiatra Douglas Paschoal.

Para mais informações acesse:

<https://www.cvv.org.br/>

eu quero te entender



eu quero ser entendido



precisamos nos entender

