

## PORQUE É QUE É IMPORTANTE FAZER UM “CHECK-UP” À NOSSA SAÚDE MENTAL?

### LIFESTYLE SAPO



A sociedade atual coloca-nos muitos desafios diários enquanto pessoas individuais e coletivas. Estes desafios podem passar por aquilo que nós achamos que é esperado pelos outros e também pelas expectativas que colocamos a nós próprios.

Isto coloca-nos sob pressão para cumprir um conjunto de objetivos: sermos bons pais, sermos competentes e produtivos no trabalho, sermos bons amigos, sermos parceiros amorosos devotos, e conseguirmos tudo isto com uma imagem atrativa aos olhos dos outros.

A pressão constante, que nos é exigida e que colocamos a nós próprios, é estar sempre no nosso melhor em todas as áreas da nossa vida.

Enquanto seres sociais somos, de facto, muito sensíveis ao que esperam de nós e ao lugar que ocupamos na sociedade. Queremos muito ser aceites, valorizados e amados pelos outros, pois isso dá-nos vantagens importantes para a nossa vida: escolhermos, e sermos escolhidos, como colegas, amigos, parceiros.

Desta forma, quando falhamos no concretizar de, um ou mais, objetivos individuais ou sociais (i.e., objetivos que impomos a nos próprios ou que acreditamos que os outros esperam de nós), sentimo-nos inseguros, fracos, incapazes ou mesmo desamparados, desprotegidos e sozinhos.

Assim, quando não temos os recursos para lidar com esta situação (por exemplo, recursos psicológicos, suporte social) ou quando o contexto é, de facto, adverso (por exemplo, ameaça de desemprego, término de uma relação importante, ambientes conflituosos no trabalho),

tendemos a envolver-nos em esforços para diminuir ou apaziguar tais sentimentos, como por exemplo: evitamento de situações, abuso de álcool e/ou drogas, assumir uma postura muito submissa na relação com os outros, ter dificuldade em inibir comportamentos agressivos, esforço frenético que termina habitualmente numa grande exaustão emocional e física.

Contudo, estas estratégias são ineficazes no lidar com o sofrimento pessoal e dão frequentemente lugar à vivência de uma constante insatisfação com a vida ou de derrota, fracasso, encurralamento e medo, que se manifestam em sintomas psicopatológicos. Por exemplo, sintomas de ansiedade, depressão, agressividade, instabilidade emocional e relacional.

Este sofrimento é, muitas vezes, o motivo pelo qual as pessoas procuram ajuda psicológica. Em consulta, é frequente ouvirmos queixas de dificuldades em adormecer, agitação psicomotora, crises de ansiedade, tristeza e desânimo, exaustão emocional, relações insatisfatórias ou conflituosas com os outros, dificuldades de concentração e quebra de interesse e produtividade no trabalho, entre outras.

Por vezes a avaliação psicológica identifica a presença de traços de personalidade de natureza rígida e desadaptativa, que contribuem para a manutenção destas queixas sintomáticas.

Quando estamos na presença de uma doença mental isso significa que os nossos afetos, pensamentos e comportamentos estão de alguma forma afetados, são geradores de grande sofrimento pessoal e têm ainda um impacto significativo nas diferentes áreas da vida (por exemplo, relações com os outros, trabalho e lazer).

Em Portugal, os resultados do estudo epidemiológico nacional de saúde mental (2013) mostraram que um em cada cinco indivíduos adultos entrevistados apresentava uma perturbação psiquiátrica nos 12 meses anteriores ao estudo, sendo as mais comuns as perturbações de ansiedade e as perturbações do humor.

Contudo, sabe-se que nem todas as pessoas que preenchem critérios de diagnóstico para uma perturbação psiquiátrica recebem tratamento especializado. De entre as possíveis razões para esta situação podemos encontrar: o desconhecimento de que os seus sintomas traduzem um problema psicológico; a ideia de que têm de ser capazes de ultrapassar sozinhos as suas dificuldades ou de que é uma fase passageira; dificuldades no acesso aos serviços de saúde ou desconhecimento dos mesmos; receio do estigma ou discriminação por parte de outros.

Importa igualmente saber que existem diversos modelos de intervenção psicológica, sendo que, a terapia cognitivo-comportamental e os recentes avanços dentro desta abordagem terapêutica (as designadas terapias de terceira geração/terapias contextuais) têm vindo a comprovar a sua eficácia no tratamento de várias doenças mentais.

Mais do que a redução dos sintomas, estas recentes abordagens permitem ajudar a pessoa a aprender a lidar eficazmente com os pensamentos, emoções, sensações e memórias experienciados como desagradáveis e dolorosos, bem como desenvolver padrões comportamentais mais flexíveis e menos reativos às experiências internas.

Conteúdo desenvolvido por Alexandra Dinis e Ana Xavier  
Psicólogas Clínicas

