NHS
Somerset

# O Livrinho da Saúde Mental

## Um guia prático para
## O Bem-Estar Emocional Quotidiano

Terceira Edição - 2009

©
O Serviço de Saúde Mental Primária/Comunidade de Saúde e Cuidados Sociais de Gloucestershire cedeu gentilmente ao *NHS* de Somerset direitos para adaptar este guia a partir da versão original com o consentimento de Alison Sedgwick-Taylor – Psicóloga do Serviço de Saúde Mental Primária da Fundação da Parceria NHS de Gloucestershire.

*Design* original por: Hobbs Design Ltd
Adaptações a esta versão realizadas por:
Ani Overton Design and Graphics 01258 830 361
Papel produzido a partir de 75% de fibra reciclada e tinta vegetal

*Aviso Legal:*
Na produção deste guia o *NHS* de Somerset fez todos os esforços para fornecer aconselhamento baseado em evidências actualizadas para a finalidade a que se destina. No entanto, não tem como objectivo substituir avaliação médica aprofundada e intervenção clínica. Se tiver preocupações relativas à sua saúde mental deve consultar o seu Médico de Família.

*Agradecimentos*
Este guia está adaptado com a permissão de *Everyday Emotional Wellbeing (2001)* [Bem-Estar Emocional Quotidiano (2001)], uma publicação do Apoio à Aprendizagem da BBC e da Fundação de Saúde Mental. Material adicional: *The Mental Fitness Guide: Managing your Mind* (Guia de Boa Forma Mental: Gerir a sua Mente), por Gillian Butler e Tony Hope, Oxford, 1995 e Guia de Saúde Mental nos Cuidados Primários 2000 da Organização Mundial de Saúde (OMS), Royal Society of Medicine Press Ltd

# Bem-Estar Emocional Quotidiano

**Conteúdo** **Página**


| | |
|---|---|
| Introdução | 2 |
| O Segredo para o Bem-Estar Emocional | 4 |
| 10 Técnicas | 4 |
| Resolução de Problemas | 9 |
| Lidar com a Depressão | 11 |
| Supervisionar a sua estado de espírito | 17 |
| Lidar com o *Stress* e a Ansiedade | 19 |
| Relaxamento | 21 |
| Respiração compassada | 22 |
| Ataques de Pânico | 24 |
| Lidar com a raiva | 25 |
| Ajuda Profissional | 27 |
| Prestar Apoio | 33 |
| Sugestões de Leitura | 34 |
| Organizações Úteis | 35 |

# Introdução

O bem-estar quotidiano diz respeito a como nos sentimos, pensamos e comportamos. Ninguém se sente extremamente feliz, tem pensamentos positivos e se comporta de forma sensata o tempo todo. Contudo, se se encontrar num estado de espírito razoavelmente bom é geralmente muito mais fácil desfrutar da vida e superar os seus desafios.

Cuidar do seu estado de espírito é tão importante como cuidar do seu corpo, no entanto a maioria de nós gere melhor a nossa saúde física do que a nossa saúde mental. Logo que sentimos uma dor física, de um modo geral, tentamos fazer qualquer coisa quanto a isso, mas quando nos sentimos muito em baixo ou stressados temos a tendência de pensar que é apenas parte da vida e do nosso destino e não fazemos nada para melhorar a situação.
Se realmente se sente em baixo, ansioso(a) ou angustiado(a), não está só. Uma em cada quatro pessoas experiencia problemas do foro mental a dada altura da sua vida.
A frase “problemas de saúde mental” cobre muitos distúrbios diferentes, vai desde angústia leve ou temporária até problemas que limitam seriamente a capacidade de uma pessoa para lidar com a vida quotidiana. A passagem de um estado de ansiedade ou depressão ligeiro para um agravado pode ser muito gradual mas é importante reconhecer os sinais para que possam ser tomada acções antes do distúrbio se tornar sério ou prolongado.

***Dicas Úteis***

*Se realmente se sente em baixo, ansioso(a) ou angustiado(a), não está só. Uma em cada quatro pessoas experiencia problemas do foro mental a dada altura da sua vida.*

# O Segredo para o Bem-Estar Emocional

## 10 técnicas básicas para alcançar e manter o bem-estar emocional

### Estabeleça a si próprio objectivos alcançáveis

Estabeleça alguns objectivos. Assegure-se de que os seus objectivos são específicos e alcançáveis. Se forem demasiado vagos nunca irá perceber se os atingiu. Se os estabelecer demasiado elevados terminará frustrado, demasiado baixos e não terá verdadeiros objectivos. Tome nota de objectivos a curto, médio e longo prazo. Um exemplo de um objectivo a curto prazo dirá respeito a coisas a fazer no próprio dia. Um objectivo a médio prazo pode ser a execução de uma mudança no seu estilo de vida… por exemplo decidir-se a começar a praticar *jogging*. Um objectivo a longo prazo poderia ser aprender uma nova habilidade, mudar de emprego, etc.

***Dicas Úteis***
*Assim como atingir a boa forma física requer tempo, prática e compromisso, atingir a boa forma mental também o requer.*

### Seja bom(boa) para consigo mesmo(a)

Tome nota das suas realizações, por muito pequenas que sejam e recompense-se. Lembre-se do que lhe dá prazer e desfrute da recompensa. Conte a outras pessoas sobre os seus feitos. Dispensar tempo para actividades que nos são agradáveis nós descobrimos que a recompensa aumenta o nosso sentido de bem-estar, enquanto que uma rotina composta quase totalmente de coisas que nós temos de fazer pode ter o efeito contrário. Fazer coisas que o(a) deixem bem disposto(a) é sensato, não consumista, por isso não se sinta culpado(a).

***Dicas Úteis***
***Para construir a autoconfiança e a auto-estima:***
- *Comporte-se como se fosse mais confiante do que se sente*
- *Aprenda com os seus erros*
- *Fale de modo motivante consigo mesmo*
- *Faça o melhor que puder, mas não tente ser perfeito*
- *Passe tempo com pessoas que o(a) fazem sentir bem.*

### Acredite em si mesmo(a)

A autoconfiança diz respeito a como nos sentimos sobre as nossas capacidades. A auto-estima é ligeiramente diferente uma vez que reflecte o grau no qual nos valorizamos. Pode acumular autoconfiança e auto-estima mesmo que estas tenham sido baixas desde a infância.

## Controle o seu tempo

Uma boa gestão de tempo significa estabelecer objectivos e planear tratar das coisas mais importantes primeiro. Não perca tempo com tarefas de baixa prioridade ou despenda tempo valioso com coisas que estão fora do seu controle.
Dispense 5-10 minutos de cada manhã para planear o dia.

Estabeleça a prioridade das tarefas da seguinte forma:

A = Absolutamente essencial

B = Melhor se for realizada hoje

C = Pode esperar

D = Delegar/pedir a alguém para o fazer

## Enfrente e resolva os seus problemas

Todos nós temos a tendência de evitar o confronto com os nossos problemas. Evitar não é útil a longo prazo porque pode piorar o problema, pode criar novos problemas e impede-lhe de prosseguir com a sua vida e leva a mais *stress* e tensão.

## Manter as coisas em perspectiva

Existe sempre mais do que uma maneira de encarar as coisas. Isto significa que embora não possa escolher os factos, poderá ser capaz de escolher como reage a eles. Pode ajudar a sentir-se melhor e ser mais eficaz encarar as situações com uma mente aberta e ser realista em relação ao que pode controlar.

## Aprender a relaxar

Praticar o relaxamento irá dar-lhe mais energia, reduzir a ansiedade e irritabilidade e reduzir dores derivadas da tensão muscular. Tirar tempo para relaxar deve ser encarado como uma parte importante na sua rotina diária.

## Exprimir os seus sentimentos

Exprimir os seus sentimentos promove um sentido de bem-estar e de liberdade da tensão. Ajuda-nos a recuperar de experiências dolorosas e também ajuda as outras pessoas a compreender o que se está a passar dentro de nós. Claro que existem alturas em que demonstrações emocionais não são úteis, mas esconder ou inibir os nossos sentimentos pode causar tensões que afectam a nossa saúde física e mental.

## Controlar a sua alimentação

Os alimentos que ingere têm um papel importante no modo como se sente, física e mentalmente. Demasiado açúcar, café ou sal podem causar tensão e irritabilidade, e o álcool é depressor. Uma alimentação equilibrada é o segredo de um bem-estar geral.

## Exercício físico

O exercício físico regular é benéfico em vários aspectos. Pode aumentar a nossa confiança e auto-estima, estimula os químicos que nos fazem sentir bem nos nossos corpos, propicia um escape para a tensão e para a frustração, alivia a ansiedade, ajuda-nos a dormir melhor e a prevenir algumas doenças físicas. Escolha um desporto ou exercício que lhe dê prazer. Se tiver preocupações sobre a sua saúde ou forma física fale com o seu médico de família.

## Aprenda a dizer NÃO

Aprender a dizer "Não" de uma forma confiante e educada é uma habilidade difícil mas importante de aprender. Relembre-se de vez em quando de que tem esse direito.

## Resolução de Problemas – um passo de cada vez

Escolha um problema que lhe esteja a causar preocupação, depois:

- Anote o problema. Seja específico(a)
- Anote uma lista de soluções possíveis
- Anote as vantagens e desvantagens de cada solução
- Escolha uma solução e decomponha-a em passos
- Lide com cada passo, um de cada vez.

Se tiver mais do que um problema anote-os todos e coloque-os por ordem de dificuldade. Trate do problema mais fácil primeiro.

## Confira o seu consumo de bebidas alcoólicas

Pessoas ansiosas e/ou deprimidas podem tentar enfrentar com os seus sintomas ingerindo mais bebidas alcoólicas. Isto piora as coisas.

**Para os homens**
Beber regularmente 4 ou mais unidades alcoólicas por dia (21 por semana) constitui um risco para a sua saúde.

**Para as mulheres**
Beber regularmente 3 ou mais por dia (14 por semana) constitui um risco para a sua saúde.

**Para que tenha uma ideia, há UMA unidade alcoólica em:**

- meia *pint* (uma imperial) de cerveja ou cidra de graduação alcoólica comum
- um copo pequeno de vinho
- um digestivo ou uma bebida destilada.

***Dicas Úteis***
*Fale com o seu médico de família se pensa que perdeu o controlo sobre o seu consumo de álcool.*

Para obter mais informação sobre álcool e saúde visite o website *Know Your Limits* em www.units.nhs.uk ou contacte os Serviços de Drogas e Álcool locais – *Turning Point* (Ponto de Viragem) para adultos através do 01823 328 463 ou *On the Level* (Abertamente) para menores de 18 através do 01749 836 727

# Lidar com a Depressão

### *Dicas Úteis*

*A maioria das pessoas recupera completamente da depressão. Nunca deve desistir. Tente viver um dia de cada vez e lembre-se sempre de que não se vai sentir assim para sempre.*

A maioria de nós já se sentiu em baixo de tempos a tempos, mas normalmente esse estado de espírito passa ao fim de alguns dias. Por vezes, uma pessoa submerge a um ponto em que pode precisar de ajuda profissional para voltar ao normal.

Sofrer de depressão não significa que seja fraco ou preguiçoso. É uma doença comum, como pressão arterial alta, diabetes ou artrite. Pode acontecer em qualquer idade. A boa notícia é que existem coisas de auto-ajuda que pode fazer e tratamentos que funcionam.

## Sinais de depressão

### Quando ficamos deprimidos, podemos sentir:

- Perda de identidade e auto-estima
- Tristeza, quando por vezes pode não haver motivo de tristeza
- Culpa exagerada por coisas pequenas
- Sentimento de fracasso, quando isso não é realista.
- Solidão, mesmo quando está cercado(a) de pessoas
- Choroso(a), quando não existe razão para chorar
- Exaustão constante
- Sentimentos de impotência, miséria ou desespero
- Dificuldade de concentração ou de tomada de decisões
- Pensamentos sobre morte ou suicídio

### *Quando procurar ajuda*

*Pode estar a experienciar uma depressão clínica e deve procurar ajuda médica se o seu estado de espírito ou perda de interesse na vida:*

- *interfere com a sua vida doméstica, familiar ou de trabalho*
- *se prolonga por 2 semanas ou mais*
- *A(O) leva a pensar em suicídio*

*Fale com o seu médico de família ou contacte uma das associações ou organizações voluntárias de saúde mental se estiver preocupado(a).*

## Lidar com a depressão

***Dicas Úteis***
*É importante ser activo(a) mesmo quando não tiver vontade. Recomeçar novamente pode ajudá-lo(a) a sentir-se melhor.*

- Evite sentar-se ou vaguear sem fazer nada
- Identifique coisas que costumava fazer regularmente e coisas de que costumava gostar
- Planeie aumentar gradualmente uma rotina de actividades agradáveis
- Se uma tarefa lhe parecer muito difícil, tente dividi-la numa série de pequenas tarefas
- Acima de tudo recompense-se a si mesmo(a) pelos seus esforços
- Evite discussões sobre sentimentos maus. Resolver problemas é mais útil
- Se tem pouco apetite, coma pequenas quantidades com regularidade e ingira muitos fluidos
- Mantenha uma rotina de sono normal. Evite sestas durante o dia. À noite se estiver acordado(a) por 30 mins ou mais, levante-se e faça qualquer coisa que o(a) ajude a relaxar
- Se perder a vontade de ter relações sexuais, mantenha alguma proximidade física com o(a) seu(sua) companheiro(a) e assegure-lhe de que este não é pessoal mas sim um sintoma temporário.

## Pensamento depressivo

Quando está deprimido(a) há mudanças no modo como pensa, assim como no modo como sente. Tende a olhar as coisas pelo lado negativo, a ver o pior em si, na sua vida e no seu futuro. Quando se sente em baixo, tem mais probabilidade de se lembrar das coisas más que lhe aconteceram e de ignorar as boas. O pensamento negativo também pode despoletar a depressão e abrandar a recuperação.

## Identificar pensamentos negativos

Pensamentos negativos podem ser difíceis de identificar porque podem tornar-se um hábito, podem disparar rapidamente na sua mente e a maioria de nós não está habituado a reparar nos nossos pensamentos. Aprender a identificar e rastrear estes pensamentos negativos é uma habilidade que poderá dominar com o tempo. Alguns exemplos de pensamentos negativos são:

- *Pensar no pior,* Ex. O seu namorado/namorada não telefona. Você assume que já não gosta mais de si.

- *Ignorar o positivo e ver apenas o negativo*, Ex. “As prateleiras que montei não prestam porque um parafuso caiu”

- *Levar as coisas a peito e culpar-se pelos actos dos outros*, Ex. “O meu filho falhou no exame. Devia tê-lo ajudado mais. Sou um mau pai/mãe.”

Também pode ter crenças irrealistas:

- Eu deveria estar sempre feliz
- Se alguém ficar ferido com algo que eu diga ou faça é porque sou má pessoa
- Se eu mostrar emoção sou fraco(a)
- Se eu não for alguém bem sucedido(a), não valho nada.

## Mudar o pensamento negativo

Pode aprender a pensar de um modo mais positivo com a **Abordagem dos 3 Passos** e isto fará uma enorme diferença na sua vida.

- ***Primeiro,*** tome nota dos seus pensamentos negativos logo que possível. Se for difícil reparar nalgum pensamento, tente reparar quando se sente em baixo e pergunte-se "Em que é que eu estava a pensar imediatamente antes de me começar a sentir triste?"

- ***Segundo*****,** pergunte-se a si mesmo "Aquilo em que acredito é VERDADEIRO?" Pergunte a si mesmo(a) se toda a gente acreditaria no mesmo.

Considere outras explicações plausíveis para a situação

Tente numa abordagem diferente. Por exemplo, se um amigo(a) não telefona, ligue-lhe para lhe perguntar porquê.

- ***Terceiro,*** pese cada pensamento irracional com outro mais realista

Estes deverão ser diferentes da crença irracional

Tente pensar em afirmações realistas

Tente pensar em tantas alternativas quantas forem possíveis.

### *Dicas Úteis*

*Avalie os seus sintomas regularmente e consulte o seu médico e/ou profissional de saúde mental se tiver algum problema.*

Se estiver preocupado que o que sente pode vir a sair fora de controlo, monitorize os sentimentos, pensamentos e comportamentos numa "tabela de estado de espírito". Isto irá ajudá-lo(a) a reparar em padrões de pensamentos de ansiedade ou negativos logo que tenham início, para que possa começar a fazer uso das suas estratégias de auto-ajuda.

Elabore uma lista de sentimentos, pensamentos e comportamentos específicos que por vezes se aplicam a si. Apenas você saberá o que colocar nestas listas, mas estão aqui alguns exemplos:

**Sentimentos dos quais me apercebo:**
- Triste
- Solitário(a)

**Pensamentos que me incomodam:**
- Ninguém gosta de mim
- Não consigo lidar com…

**Comportamento negativo:**

- Estou a tentar fazer coisas demais ao mesmo tempo
- Ando a evitar pessoas

**Quadro de pontos positivos:**

- Estou a enfrentar a vida
- Tenho controle sobre os meus pensamentos e sentimentos

Atribua a cada um dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos uma classificação de 0 a 5.
0 = Não reparei em quaisquer problemas;
5 = Dificilmente as coisas poderiam ser pior. Como exemplo de uma tabela de estado de espírito veja a página seguinte.

## Tabela de Estado de espírito

| | Seg. | Ter. | Qua. | Qui. | Sex. | Sáb. | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sentimentos dos quais me apercebo | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Pensamentos que me incomodam | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Comportamento negativo | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Quadro de pontos positivos | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

.

# Lidar com o *Stress* e a Ansiedade

É normal sentir ansiedade se estiver a enfrentar algo perigoso ou difícil, mas não é habitual sentir ansiedade a toda a hora, ou sentir que a mesma está a dominar a sua vida. A ansiedade agravada é como um “falso alarme” – o corpo reage exageradamente a uma coisa que não é realmente perigosa. Os sinais físicos mais aparentes são náusea, tontura, suores, pulsação acelerada, palpitações e respiração ofegante.

Muitas vezes as pessoas reagem à ansiedade agravada *evitando* a situação que as faz sentir mal. No entanto, isto não ajuda a longo prazo porque quanto mais se evita qualquer coisa, mais difícil ela parecerá para si. Também limita o que poderá fazer e não lhe dá a oportunidade de perceber que a situação afinal não era realmente difícil. Trace um plano que o(a) ajude a enfrentar essa situação temível, onde começa por enfrentar a situação menos intimidante.

Quando as pessoas estão sob *stress*, também há a tendência de se preocuparem mais do que é habitual. A preocupação e o pensamento irrealista ou negativo podem fazer surgir a ansiedade. As pessoas que ficam ansiosas por vezes pensam em situações que iniciam a ansiedade ou a tornam pior. Também pode ter convicções sobre si e sobre outros, que sejam irrealistas. Pessoas ansiosas frequentemente imaginam que os outros os julgam de um modo cruel.

***Dicas Úteis***

*Fazer algo pode fazê-lo(a) sentir-se mais ansioso(a) de início. Continue ao seu próprio ritmo e lembre-se de como se vai sentir melhor quando conseguir assumir controlo e levar uma vida mais completa.*

## Lidar com ansiedade

- Aprenda a relaxar e faça coisas relaxantes
- Reduza a cafeína e evite o consumo de álcool
- Exercício físico regular irá ajudar
- Trace um plano para resolver problemas e tomar acção
- Mude a sua maneira de pensar.

Lembre-se de que pode aprender a pensar de modo mais realista e isto fará uma grande diferença na sua vida. Faça uso da Abordagem dos 3 Passos (ver Lidar com a Depressão).

A preocupação e o pensamento negativo são hábitos que levam tempo a mudar.

## Lidar com *stress* e ansiedade

### *Quando procurar ajuda*

*Se sofre de ansiedade agravada é importante procurar ajuda. Terapias de conversação podem ajudar a sentir-se mais positivo(a) e em controlo. Tratamento com medicação prescrita pode providenciar ajuda a curto prazo. Peça informação ao seu médico de família ou contacte uma das organizações listadas no verso do livro.*

## Exercício de Relaxamento

Antes de começar este exercício é aconselhado que fale com o seu *médico de família* sobre os prós e contras de contrair suavemente os músculos. Isto aplica-se particularmente a pessoas com pressão arterial elevada ou com historial de problemas cardíacos.

- Escolha um local calmo onde não possa ser interrompido
- Antes de começar, execute alguns exercícios de aquecimento para aliviar a tensão muscular
- Ponha-se à vontade, quer esteja sentado(a) ou deitado(a)
- Comece a respirar compassada e profundamente, de forma calma e sem esforço
- Contraia suavemente e depois relaxe cada parte do seu corpo, começando pelos seus pés e trabalhando em direcção ao seu rosto e cabeça
- À medida em que se concentra em cada área pense em coisas entusiásticas, compactas e relaxamento
- Afaste quaisquer pensamentos de distracção para o fundo da sua mente; imagine-os a afastarem-se a flutuar
- Não tente relaxar; simplesmente liberte a tensão nos seus músculos e permita-lhes relaxar
- Deixe a sua mente esvaziar-se. Algumas pessoas acreditam que visualizar um sítio calmo e bonito, como um jardim ou um prado ajuda.

Fique assim cerca de 20 minutos. Depois respire fundo algumas vezes e abra os olhos, mas permaneça sentado ou deitado durante algum tempo antes de se levantar.

## Respiração compassada para reduzir a ansiedade

A ansiedade pode fazê-lo(a) sentir-se sem fôlego. A resposta natural a isto é inspirar mais ou “respirar em excesso”. No entanto, isto piora o problema. A melhor solução é abrandar a sua respiração, o que irá acabar com os desagradáveis sentimentos de ansiedade.

Lembre-se de respirar utilizando o seu abdómen (não o seu peito). Isto é por vezes chamado respiração abdominal, porque o abdómen deve subir e descer suavemente em vez do seu tórax.

- Inspire calmamente através do seu nariz contando até 3 segundos
- Depois expire calmamente contando 3 segundos
- Pause por 3 segundos antes de recomeçar a respiração
- Continue este exercício durante cerca de 5 minutos
- Exercite duas vezes por dia durante 10 minutos (5 minutos é melhor que nada)

- Tente conferir e acalmar a sua respiração durante o dia
- Utilize a técnica de respiração compassada sempre que ficar ansioso(a).

***Dicas Úteis***
*Lembre-se de que a técnica de respiração compassada parece muito simples, levará tempo a dominar mas é muito eficaz.*

## Ataques de Pânico

Ataques de pânico são muito assustadores porque parecem surgir do nada. A maioria das pessoas descreve uma sensação de ansiedade súbita e incontrolável, incluindo:
- Sentimentos de terror absoluto
- Respiração e batidas cardíacas muito rápidas
- Tontura ou desmaio
- Suores e tremores quentes ou frios
- Sentimentos irreais.

***Dicas Úteis***
*Importante é reter que sensações de pânico nunca lhe farão mal algum. O seu corpo está apenas a preparar-se para um perigo inexistente.*

## Lidar com um ataque de pânico

- Abrande a sua respiração
- Fique onde está
- Lembre-se que está em segurança e que o sentimento passará
- Tente distrair-se olhando fixamente para qualquer coisa que esteja por perto
- Enfrente a situação novamente mais tarde.

## Raiva

A raiva necessita de ser exprimida, porque se a acumular no interior pode provocar danos ou transbordar para fúria. Você é 6 vezes mais passível de sofrer de uma doença cardíaca se estiver persistentemente enraivecido(a). A raiva tem de ser exprimida calmamente, não de um modo agressivo. Lembre-se de que perder a paciência nunca é uma boa solução. Pode oferecer um alívio temporário mas mais tarde vai sentir-se mal, o que pode conduzir a mais raiva.

## Primeiros socorros para a raiva

- Respire calma e profundamente
- Abrande. Não se precipite em palavras ou acções que pode vir a lamentar
- Conte até 10
- Afaste-se, se possível
- Faça qualquer coisa física, como uma vigorosa caminhada ou tarefas domésticas

- Faça algum exercício que não um desporto competitivo, já que isso pode aumentar sentimentos de agressão.

***Dicas Úteis***
*Se quiser superar a sua raiva PARE de culpar os outros e COMECE a mudar você mesmo*

### Como lidar com sentimentos de raiva mais profundos e duradouros

- Fale com alguém sobre como se sente
- Peça ajuda ao seu médico de família para o ajudar a lidar com os seus sentimentos
- Se estiver zangado consigo mesmo, pense se não se estará a culpar injustamente
- Tente pensar no cenário a grande escala
- Exprima os seus sentimentos através da escrita ou da pintura
- Exercite técnicas que o(a) façam sentir mais descontraído e livre de *stress*
- Não leve as coisas a peito
- Reconheça os seus próprios sinais de alerta precoces.

Para obter mais informação sobre como lidar com a raiva visite o website da BBC-Saúde www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health

## Auxílio Professional

Se estiver a atravessar uma fase de perturbação mental existem vários tratamentos disponíveis para ajudar.

### Auto-ajuda

Há muita coisa que pode fazer para se ajudar. Dê uma olhada na sugestão de leitura no verso deste livro. Também pode ser ajudado através de apoio da família, amigos, professores ou colegas de trabalho. No entanto, poderá haver alturas em que sinta que beneficiaria de ajuda adicional. Ajuda adicional pode ser encontrada através do nosso Serviço de Saúde Emocional e Bem-Estar ou através do departamento de cuidados sociais da sua autoridade local ou de organizações privadas ou de voluntariado. As organizações listadas neste livro existem para o(a) ajudar.

Para obter mais ajuda consulte a lista de leitura recomendada e a lista de organizações úteis no verso deste guia.

Aqui estão alguns passos que você poderá querer tomar na gestão dos seus problemas:

### Ajuda do seu Posto Médico

Poderá encontrar muitas fontes de assistência através do seu Centro de Saúde. Um médico de família é o primeiro ponto de contacto para muita gente quando procuram ajuda – uma

proporção considerável do trabalho dos médicos de família está relacionado com problemas emocionais. Os médicos de família podem:

- Conversar consigo sobre os seus problemas
- Falar sobre outras fontes de apoio na comunidade
- Receitar medicação
- Encaminhá-lo(a) para o Serviço de Saúde Emocional e Bem-Estar (consulte a página 30)
- Encaminhá-lo para a equipa de especialistas de saúde mental (consulte a página 32).

O(A) Enfermeiro(a) do Centro, a *Health Visitor* (Enfermeira Pediatra ao Domicilio) ou *District Nurse* Enfermeira Distrital) poderão também ajudá-lo(a) a lidar com as suas dificuldades de saúde mental e discutir as opções disponíveis no seu Centro de Saúde e na comunidade.

## Medicação

Por vezes quando a perturbação da pessoa é grave, o médico de família poderá receitar medicação. Algumas pessoas não gostam da ideia de tomar medicamentos, crendo que podem conseguir ultrapassar o problema sem ela, mas existem alturas em que é a melhor opção. Tomar medicação por si só é benéfico e pode ajudá-lo(a) a beneficiar de outros tratamentos. Toda a medicação tem alguns efeitos secundários – normalmente brandos, mas é muito importante não parar de tomar a medicação sem consultar o seu médico.

*Tem também ao seu dispor tratamento através da conversação (Terapias de conversação) a nível particular e algumas organizações estatais oferecem aconselhamento gratuito ou de baixo custo. Consulte as organizações úteis no verso deste guia.*

## Serviço de Saúde Emocional e Bem-Estar

*Somerset Community RightSteps* (PassosCertos da Comunidade de Somerset) é um serviço novo, gratuito e confidencial que fornece apoio de saúde mental rápida e facilmente. Os funcionários têm experiência na avaliação de perturbações mentais e trabalharão consigo para descobrir a melhor maneira de lidar com as suas dificuldades. Trabalhamos com muitas organizações para ajudar a proporcionar escolhas que vão de encontro às suas necessidades individuais.

Um elemento chave do serviço é a Terapia Cognitivo-Comportamental (Cognitive Behaviour Therapy, sigla em inglês, CBT). A CBT está focada na forma como o seu pensamento e comportamento afectam a forma como você se sente. A CBT possui um registo de sucesso comprovado na assistência de pessoas na gestão de variados problemas de saúde mental. Ajuda-o(a) a examinar as suas crenças sobre si mesmo(a) e a analisar as situações de um modo diferente. Construir as suas capacidades de lidar com adversidades pode ajudá-lo a melhorar o seu estado de espírito e permitir-lhe-á enfrentar situações difíceis ou temíveis.

## Tipos de apoio disponível:

- Apoio telefónico
- Falar cara a cara com um terapeuta/conselheiro
- Aconselhamento e informação incluindo outras organizações que podem ajudar

- Apoio ao Emprego
- Sessões com um(a) funcionário(a) qualificado(a) para o(a) orientar através de auto-ajuda, baseada na CBT
- Livros e programas de computador baseados na CBT
- *Workshops* para o(a) ajudar a adquirir capacidades para lidar com as suas dificuldades
- Encaminhamento para serviços especializados em saúde mental
- Algumas marcações fora das horas de expediente.

Para efectuar uma marcação por favor telefone para o **01278 727 447** durante as horas de expediente. Para obter mais informação por favor visite www.somcomhealth.nhs.uk/rightsteps

### Serviços especializados em saúde mental

Por vezes quando os problemas se agravam ou as pessoas se encontram em risco, o seu médico de família falará consigo sobre encaminhamento para um serviço local especializado em saúde mental. Esta é uma equipa de funcionários de saúde mental que inclui um Psiquiatra, Enfermeiras Psiquiátricas da Comunidade (*CPN*), um Psicólogo Clínico, um Assistente Social e outros funcionários assistentes. Eles são qualificados e experientes na gestão de problemas complexos de maneira profissional, confidencial e sensível.

Para obter mais informação sobre serviços locais, visite o site da Fundação da Parceria NHS de Somerset: www.sompar.nhs.uk

Existem alguns problemas de saúde mental que requerem desde logo acesso a serviços especializados, estes incluem psicose, demência e alguns distúrbios alimentares. Se estiver de alguma forma preocupado(a) que isto se possa aplicar a si marque uma consulta para falar com o seu médico de família.

## Prestar Apoio

Se alguém próximo de si está a experienciar problemas emocionais, encoraje-os a falar sobre os seus sentimentos e, se necessário for, a obter aconselhamento do médico de família. Eles podem precisar de muito apoio e o seu comportamento não ser característico e preocupante.

Você poderá ajudar ouvindo. Seja tranquilizador e motivante, mas tente não dizer-lhes como se devem sentir ou o que devem fazer. Demonstre reconhecimento, pequenos sucessos devem ser reconhecidos e festejados. Qualquer coisa que ajude a pessoa a esquecer os seus problemas durante algum tempo é benéfico. Ajuda prática pode ser necessária a curto prazo com tarefas quotidianas.

Pode ser muito angustiante quando um amigo ou familiar está perturbado e você pode muito bem vir a encontrar-se num papel de prestação de cuidados que não escolheu. Peça ajuda a

amigos e familiares. Apoio exterior também pode ser útil. Lembre-se de que o seu bem-estar emocional também é importante! Consulte as organizações de Prestadores de Cuidados listadas no verso do livro.

## Sugestões de Leitura

***Overcoming Depression*** (Ultrapassar a Depressão) por Paul Gilbert, Robinson, 2009. Um Guia de Auto-ajuda

***Understanding Stress*** (Compreender o *Stress*) por Professor Greg Wilkinson. *Family Doctor Series* em associação com a *BMA* (Associação Médica Britânica), disponível em farmácias Lloyds, Boots algumas lojas Tesco

***Managing Anxiety and Depression*** (Gerir a Ansiedade e a Depressão)**:** Um Guia de Auto-ajuda por N Holdsworth e R Paxton. Fundação de Saúde Mental, 1999

***Overcoming Anger and Irritability*** (Ultrapassar a Raiva e a Irritabilidade) por William Davies, Basic Books, 2009. Um Guia de Auto-ajuda

***Overcoming Anxiety*** (Ultrapassar a Ansiedade) por Helen Kennerley. Robinson, 2009. Um Guia de Auto-ajuda

***Postnatal Depression*****:** *Facing the Paradox of Loss, Happiness and Motherhood* (Depressão Pós Parto: Enfrentar o Paradoxo de Perda, Felicidade e Maternidade) por Dra. Paula Nicolson, Wiley, 2001

**The Feeling Good Handbook:** Using The New Mood Therapy in Everyday Life (O Manual de Bem Sentir: Utilizar a Terapia do Novo Estado de Espírito na Vida Quotidiana) por David Burns, Plume
Book, 2000

**Overcoming Low Self Esteem** (Ultrapassar a Baixa Auto-estima)**:** por Melanie Fennel, Robinson, 2009

## Organizações Úteis

| | |
|---|---|
| *Advocacy in Somerset* (Aconselhamento em Somerset) | 01458 253 053 |
| *Age Concern* (Assoc. Apoio à 3ª Idade) de Somerset | 01823 423 496 |
| Alcoólicos Anónimos | 0845 769 7555 |
| Sociedade Alzheimer | 0845 300 0336 |
| *Anxiety UK* (Ansiedade Reino Unido) | 08444 775 774 |

| | |
|---|---|
| *APNI* – Associação para Doenças Pós-Parto | 020 7386 0868 |
| Linha Atendimento sobre Benefícios | 0800 882 200 |
| Associação Britânica de Aconselhamento e Psicoterapia | 01455 88 33 00 |
| *Broken Rainbow* – Apoio ao Abuso Doméstico *LGBT** | 0845 260 4060 |
| *CALM* – para jovens do sexo masculino | 0800 585 858 |
| Serviço de Aconselhamento a Prestadores de Serviços | 0800 174 319 |
| Linha da Criança | 0800 1111 |
| *Citizens Advise Bureau* (Gabinete Apoio ao Cidadão) | |
| Bridgwater | 01278 455 236 |
| Taunton | 01823 282 235 |
| Mendip | 01749 675 677 |
| Yeovil | 01935 421 167 |
| Linha de Apoio ao Luto Cruse | 0844 477 9400 |
| Jovem Cruse | 01458 840 898 |
| Alliance Depressão | 0845 123 2320 |
| Linha de Atendimento Gratuito para Abuso Doméstico | 0800 694 9999 |
| *Drinkline* (Linha Beber) | 0800 917 8282 |
| *Equilibrium* (Organização para a Perturbação Bipolar) | 01823 323 363 |
| *Farming Crisis Network* (Rede Crise Agrícola) | 0845 367 9990 |
| Frank – Linha Nacional Apoio com Drogas | 0800 77 66 00 |
| *Gamblers Anonymous* (Jogadores Anónimos) | 020 7384 3040 |
| *Links* – linha de opiniões sobre serviços de saúde/cuidados sociais | 0300 111 0102 |
| *Make the Change* – programa para mudança de comportamento | 01823 353 456 |
| *Manic Depression Fellowship* (Confraria de Maníaco-depressivos) | 0845 634 0540 |
| Linha de Apoio ao Homem Vítima de Abuso Doméstico | 0808 801 0327 |
| Fundação de Saúde Mental | 020 7803 1101 |
| *MIND* – Linha Informativa | 0845 7660 163 |
| *MIND* | |
| Bridgwater | 01278 44 69 35 |
| Minehead | 01643 708 765 |
| South Somerset | 01935 410 138 |
| Taunton & West Somerset | 01823 334 906 |
| Linha Mind (Somerset) | 01823 276 892 |
| Linha Nacional de Apoio ao *Bullying* (Intimidação)· | 0845 225 5787 |
| Prestadores de Cuidados Nacionais – Linha de Atendimento | 0808 808 7777 |
| *NHS Direct* – informação medica e de saúde | 0845 4647 |
| *No Panic* (Nada de Pânico) | 0808 808 0545 |

**Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender* (Lésbico, Homossexual, Bissexual e Transgénico

| | |
|---|---|
| *PALS* – Serviço de Apoio e Ligação com o Paciente | 01278 432 02 |
| *Papyrus* – prevenção de suicídio jovem | 01282 432 555 |
| *Parentline Plus* – (Linha de Atendimento aos Pais) | 0808 800 2222 |
| *Relate* – Aconselhamento sobre relacionamentos | 01823 275 983 |
| *Rethink* – Beneficência de saúde mental | 01823 365 301 |
| Samaritanas | 08457 90 90 90 |
| *Saneline* (Linha de Sanidade Mental) | 0845 767 8000 |
| *Somerset Carers Network* (Rede de Prestadores de Cuidados de Somerset | 01373 455 854 |
| *Somerset Change* – Serviço de apoio ao abuso doméstico | 01823 352 247 |
| *Somerset Gateway* – base de dados de informação comunitária | 01823 336 370 |
| Saúde Homossexual de Somerset | 01823 327 076 |
| Fundação da Parceria NHS em Somerset | 01278 432 000 |
| *SREC* – Conselho de Igualdade Racial | 01458 274 200 |
| *SWEDA* – Associação de distúrbios alimentares | 01458 448 600 |
| Equipa de Plantão de Emergência dos Serviços Sociais de Somerset | 01458 253 241 |
| *Triumph over Phobia* (Triunfo sobre a Fobia) | 0845 600 9601 |
| *Turning Point* – Serviço de drogas & álcool | 01823 328 463 |
| *Wanting 2BU* – Grupo de juventude homossexual e lésbico | 0773 354 6771 |
| *Young Carers Network* (Rede de Prestadores de Cuidados Jovens) | 01452 309 399 |
| *Young Minds* (Mentes Jovens) | 020 7336 8445 |

Contracapa

Quer você por vezes sinta dificuldades ou esteja a auxiliar outra pessoa que esteja a sofrer com ansiedade ou depressão, este guia é para si. Dá-lhe dicas úteis sobre como lidar com estes problemas e informação sobre quando e onde procurar ajuda adicional. Primordialmente aborda acções que todos podemos tomar para prevenir a angústia mental e melhorar o nosso bem-estar quotidiano.

NHS Somerset, Public Health Department, Health Promotion Resource Service, Level 2, East Reach House, East Reach, Taunton, Somerset, TA1 3EN
Telephone: 01823 287822