

6 Maneiras Simples de Melhorar Sua Saúde Mental Hoje

A saúde mental desempenha um papel fundamental em nosso bem-estar geral, pois influencia diversos setores de nossas vidas, desde nossas emoções e pensamentos até relacionamentos e desempenho profissional.

No entanto, é comum negligenciarmos esse aspecto devido às demandas diárias e ao estresse constante. Mas, neste artigo vamos apresentar maneiras simples e eficazes de melhorar sua saúde mental, mesmo diante da correria do cotidiano. Acompanhe as dicas a seguir.

Maneiras de Melhorar Sua Saúde Mental

1. Esteja rodeado pelas pessoas certas

Reserve um momento para avaliar imparcialmente suas amizades. Se algum deste parecer tóxico, não há problema em se colocar em primeiro lugar e terminar uma relação que te deixa infeliz.

E não, você não é egoísta. Não há necessidade de drama, apenas comece a se distanciar e apenas aqueles que realmente se importam com você tentarão ficar por perto. Amizade é sobre qualidade, não quantidade.

2. Faça o que você ama

Dedique um momento à prática daquilo que traz alegria e satisfação pessoal. Explore atividades que despertam o seu interesse, como expressão artística, exercícios físicos, imersão na leitura, etc.

Em meio ao turbilhão do mundo moderno, reservar um espaço para desfrutar do que nos faz bem é uma estratégia valiosa para recarregar as energias.

3. Busque ajuda

A ideia de pedir ajuda pode ser difícil, sobretudo por haver um estigma associado à busca de apoio emocional. No entanto, é fundamental entender que isto não é um sinal de fraqueza, mas sim uma demonstração de autoconhecimento e autocuidado.

Contar com o apoio de amigos e familiares faz uma grande diferença, pois podem oferecer suporte, ouvir e fornecer perspectivas diferentes sobre a situação.

Além disso, há profissionais especializados em saúde mental, como psicólogos, terapeutas e psiquiatras, treinados para lidar com uma variedade de problemas emocionais. Estes disponibilizarão um ambiente seguro para explorar seus sentimentos e pensamentos, concedendo orientação e técnicas terapêuticas eficazes.

4. Tenha legitimidade para dizer *Não*

Ter a legitimidade de dizer "não" é um aspecto importante do autocuidado. Muitas vezes, sentimos dificuldade em negar um pedido de alguém, especialmente se temos um vínculo emocional com essa pessoa.

Porém, dizer "não" é uma forma de respeitar e honrar as nossas próprias necessidades e limitações. Quando não conseguimos dizer "não" e nos comprometemos com algo que não queremos ou não podemos fazer, colocamos nossas necessidades em segundo plano.

Isso leva a sentimentos de frustração, ressentimento e até raiva, tanto em relação à pessoa que fez o pedido quanto em relação a nós mesmos por não estabelecer nossos limites.

5. Permita-se experimentar suas emoções

Em alguns momentos, nos julgamos por sentir emoções que consideramos inadequadas, levando a um sentimento de invalidação e aumento do sofrimento emocional. Contudo,

não existem emoções certas ou erradas - todas têm o direito de serem reconhecidas e vividas.

Quando nos criticamos por sentir, estamos negando a nossa própria experiência emocional. Em vez disso, é mais útil suspender o julgamento e reconhecer que as emoções são uma parte natural e legítima da sua experiência humana.

Portanto, busque desenvolver habilidades para lidar com elas de maneira saudável. Ao praticar a atenção plena (mindfulness) e a autocompaixão, podemos aprender a surfar nas ondas das nossas emoções, navegando por elas com aceitação e cuidado.

6. Faça exercícios físicos regularmente

A conexão entre o exercício físico e a saúde mental já foi comprovada por numerosos estudos científicos. Durante a prática o seu corpo libera endorfinas, substâncias químicas naturais que são conhecidas por promoverem uma sensação de prazer e felicidade. Essas são capazes de reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e melhorar o humor.

Uma das vantagens do exercício físico é que ele não precisa ser intenso ou extenuante para obter benefícios significativos para a saúde mental.

Dedique pelo menos 20 minutos do seu dia a atividades leves, como caminhadas, corridas ou a prática de ioga – são formas acessíveis e que podem ser incorporadas facilmente à sua rotina diária.

Considerações finais

Melhorar sua saúde mental não precisa ser um processo complicado. Com algumas mudanças simples no seu estilo de vida e na forma como você aborda o autocuidado, é possível experimentar uma melhora significativa no seu bem-estar emocional.

Lembre-se de que cada pessoa é única, e pode ser necessário explorar diferentes abordagens até encontrar aquelas que funcionem melhor para você. Priorize sua saúde mental, pois é um investimento valioso em sua qualidade de vida e felicidade geral.

Então, gostou do post de hoje sobre as 6 Maneiras de Melhorar Sua Saúde Mental Hoje? Se você tiver alguma dúvida, sugestão ou quiser compartilhar sua experiência deixe nos comentários abaixo E não se esqueça de compartilhar esse post em suas redes sociais. Até a próxima.