

Estratégia para melhorar a sua saúde emocional

Melhorar a saúde emocional pode ser uma experiência gratificante e benéfica em todos os aspetos da vida.

Podemos dizer que as pessoas emocionalmente saudáveis são aquelas que têm o controlo sobre as suas emoções, que são capazes de enfrentar os desafios da vida, construir relacionamentos fortes e recomporem-se dos fracassos.

Mas da mesma forma que é necessário esforço para se ter uma boa saúde física, também é preciso um grande empenho para se obter uma boa saúde emocional.

A saúde emocional é o bem-estar psicológico em geral, ou seja, inclui a forma de se sentir em relação a si mesmo, a qualidade das relações e a capacidade de controlar os sentimentos e de enfrentar as dificuldades.

A boa saúde emocional não é apenas a ausência de problemas de saúde mental. Estar mentalmente ou emocionalmente saudável é muito mais que estar livre da depressão, ansiedade ou outros problemas psicológicos.

A saúde emocional refere-se à presença de características positivas, como autoconfiança, capacidade de lidar com o stress e recuperar duma adversidade; amor pela vida, capacidade de rir e de se divertir, capacidade de construir e manter relações satisfatórias e flexibilidade para aprender coisas novas e se adaptar às mudanças.

Estas características positivas da saúde emocional permitem-nos participar da vida de forma plena através de atividades importantes e relacionamentos sólidos. Além disso, estas características positivas também nos ajudam a encarar os desafios e as tensões da vida.

Estar emocionalmente saudável não significa não passar por maus momentos ou nunca experimentar problemas emocionais. A diferença é que as pessoas com boa saúde emocional têm uma grande capacidade de se recuperar das adversidades, do trauma e do stress. Essa capacidade é conhecida como resiliência. As pessoas que estão emocionalmente saudáveis têm as ferramentas para encarar situações difíceis e manter uma atitude positiva.

Um dos fatores chave da resiliência é a capacidade de equilibrar o stress e as emoções. A capacidade de reconhecer as emoções e expressá-las adequadamente ajuda a evitar que fique preso na depressão, ansiedade ou outros estados de ânimo negativos. Outro fator importante é ter uma rede de apoio forte, ter ao seu lado pessoas de confiança.

Cuidar do corpo é muito importante para ter uma boa saúde emocional. Certamente já ouviu a expressão: mens sana in corpore sano. Quando se melhora a saúde física, automaticamente é possível notar um bem-estar mental e emocional maior. É que o exercício não apenas fortalece o coração e os pulmões, mas também libera endorfinas, substâncias químicas poderosas que nos dão energia e aumentam o estado de ânimo.

Descansar adequadamente, manter uma boa alimentação, fazer exercícios, receber luz solar natural e evitar o consumo de álcool, tabaco e drogas é o básico para iniciar o caminho rumo a uma boa saúde física. Para manter e reforçar a sua saúde mental e emocional é importante estar atento às suas próprias necessidades e sentimentos. Não deixe que o stress e as emoções negativas se acumulem. Mantenha um equilíbrio entre as suas responsabilidades diárias e as coisas de que gosta. Se cuidar de si, estará mais preparado para enfrentar os desafios quando eles surgirem.

Cuide de si ...e seja feliz!

Susana Neves
(Psicóloga Clínica)
