

Janeiro Branco

Mês de conscientização da saúde mental e emocional

Janeiro, o primeiro mês do ano, inspira as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia. Janeiro é uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós. A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “folhas ou telas em branco” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

Daí vem a campanha do Janeiro Branco, que visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico. As doenças mentais podem ser causadas por uma série de fatores, como genética, estresse, abuso de substâncias e traumas. Nesse rol entram também os transtornos de humor, esquizofrenia e o transtorno bipolar. Esses transtornos, decorrentes da saúde mental, acabam afetando os indivíduos, que ficam impossibilitados (temporária ou permanentemente) de exercer suas funções laborais.

Como cuidar da saúde mental

- Um primeiro passo é ter cautela com as expectativas. Criar metas que impliquem em mudanças de vida, rotina ou hábitos, sem o devido planejamento ou sem considerar as possibilidades reais e os recursos necessários, pode torná-las inatingíveis, gerando frustração e consequentemente sofrimento emocional.
- É importante estabelecer metas tangíveis, com prazos mais curtos ou divididas em etapas. Não é necessário esperar uma época específica, como dezembro ou janeiro, para traçar planos ou avaliar o percurso, pois o que depende do comportamento pode ser buscado em qualquer momento do ano.
- Ter uma atitude de autocobrança exagerada poderá dificultar o reconhecimento dos esforços e conquistas ao longo do ano. O ideal é que o exercício de auto-observação seja cotidiano e realizado com generosidade e auto-acolhimento.
- É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram como esperado ou que as prioridades mudem no meio do caminho. Nesse caso, é fundamental reconhecer as qualidades, habilidades e recursos internos para lidar com as adversidades e, se necessário, “reprogramar a rota”.
- É importante fazer atividades que tragam satisfação. Momentos de lazer, prática de *hobbies*, esportes e atividades físicas propiciam bem-estar psíquico e são estratégias importantes para lidar com o estresse. Investir em bons hábitos alimentares e dormir bem também é essencial.
- Mantenha a consciência sobre os sentimentos. Identificar as emoções é fundamental para fazer mudanças em direção ao bem-estar, já que elas têm a função de comunicar sobre os gostos e necessidades individuais. Assim, ao reconhecer as emoções e o fluxo de pensamentos que as acompanham, é possível determinar de forma mais consciente o modo de agir e lidar com situações diversas.
- O sofrimento emocional, associado ou não a um transtorno mental, pode ser prevenido ou atenuado se as pessoas conhecerem estratégias para cuidar da saúde mental. Reconhecer a presença dele é o primeiro passo para alcançar melhor qualidade de vida, pois a partir daí é possível buscar caminhos terapêuticos para lidar com os problemas emocionais.