

Tristeza

Todos se sentem tristes ou com falta de ânimo em algum momento de suas vidas.

Um evento estressante ou uma grande mudança na sua vida pode afetar o seu humor. Porém, às vezes, é possível sentir-se triste por nenhuma razão aparente.

A tristeza costuma melhorar após alguns dias ou semanas; se ela durar mais de 2 semanas, talvez você precise conversar a respeito com alguém. Ela pode fazer você se sentir menos confiante, cansado, frustrado, bravo ou preocupado. Ela pode afetar o modo como você pensa, se sente e se comporta, por exemplo:

- sentir-se triste e não desfrutar das coisas tanto quanto antes
- sentir-se ansioso ou em pânico
- ficar mais cansado do que o normal ou com problemas para dormir
- ficar irritado
- ficar bravo ou frustrado
- sentir-se inútil ou culpado
- aumento ou diminuição do apetite
- dificuldade para se concentrar
- perda de interesse no sexo

→ Acesse www.yourmentalhealth.ie para consultar dicas que ajudem a lidar com a tristeza.

Canais de ajuda e serviços de saúde mental

Existe ajuda disponível se você estiver preocupado com a sua saúde mental.

Você pode obter:

- informações e orientação sobre opções que ajudem a sua saúde mental.
- ajuda de seu clínico geral ou de organizações e profissionais de saúde mental.
- serviços especializados para dificuldades complexas.

O tipo de ajuda que você precisa depende de como as dificuldades afetam a sua vida cotidiana. Isso pode incluir há quanto tempo elas existem ou se suas estratégias habituais de combate pararam de funcionar.

Para saber mais, você pode:

- conversar com um clínico geral.
- visitar www.yourmentalhealth.ie para obter detalhes sobre canais de ajuda e serviços de saúde mental que você pode acessar sem encaminhamento. Muitos deles são fornecidos por agências, com o auxílio do HSE.
- ligar grátis para nosso número de informações em **1800 111 888**, a qualquer momento do dia ou da noite. Isso ajudará você a encontrar os canais de ajuda e serviços para suas necessidades.



Versão 1, março de 2024



yourmentalhealth.ie

Ansiedade

A ansiedade é um sentimento de preocupação ou medo que todos têm em algum momento.

Você pode sentir ansiedade ou preocupação quando está preocupado com algo que está vivendo ou que está prestes a acontecer.

Sentimentos de ansiedade são uma reação natural do corpo a algumas situações estressantes ou perigosas. Uma quantidade saudável de ansiedade não representa um problema e pode manter você protegido.

Mas a ansiedade pode aumentar com o tempo e ser difícil de controlar.

Ela pode afetar o modo como você pensa, se sente e se comporta, por exemplo:

- ficar nervoso, inquieto ou irritável
- sentir algum tipo de pavor
- dificuldade para se concentrar ou tomar decisões
- verificar tudo repetidamente ou buscar a garantia dos outros
- evitar situações ou postergar a realização de algo que preocupa você
- aumento ou diminuição do apetite ou desejo de comer junk food

➔ Acesse www.yourmentalhealth.ie para consultar dicas que ajudem a lidar com a ansiedade.

Estresse

Todos se sentem estressados às vezes, principalmente ao lidar com uma situação difícil. As situações difíceis podem incluir dificuldades de relacionamento, problemas no trabalho ou preocupações financeiras.

O estresse pode, às vezes, motivar você a concluir algo ou a encontrar soluções para seus problemas. Porém, um nível alto de estresse por um longo período pode causar esgotamento.

O estresse afeta cada pessoa de uma maneira diferente. Mas nem sempre é fácil saber que o estresse é a causa. Ele pode afetar o modo como você pensa, se sente e se comporta, por exemplo:

- sentir-se sobrecarregado (sentindo que tudo é em excesso)
- sentimentos de ansiedade, preocupação ou de medo o tempo todo
- ser esquecido
- não ter autoconfiança
- problemas para dormir ou sentir-se cansado o tempo todo
- evitar determinados lugares ou pessoas
- comer menos ou mais do que o normal
- beber álcool ou fumar mais do que de costume

➔ Acesse www.yourmentalhealth.ie para consultar dicas que ajudem a lidar com o estresse.

Sono

O sono é importante para a sua saúde.

A maioria das pessoas precisa de 5 a 9 horas de sono por noite. Recomenda-se mais de 7 horas para adultos. A quantidade ideal é 8 horas, mas cada pessoa é diferente.

Às vezes, você pode não conseguir dormir tanto quanto gostaria. Mas é provável que você esteja dormindo o suficiente se você se sente descansado ao acordar e não sente sono durante o dia.

Os problemas para dormir são comuns e costumam melhorar em algumas semanas. Tente não se preocupar se o seu sono for prejudicado por um período curto.

Talvez você não esteja dormindo o suficiente se você, regularmente:

- acorda com cansaço
- tem dificuldade para se levantar
- sente-se cansado e irritado
- tem dificuldade para se concentrar
- depende de cafeína (no café ou chá) ou de bebidas energéticas para aguentar o dia
- tem problema para lidar com o estresse

➔ Acesse www.yourmentalhealth.ie para consultar dicas que ajudem a lidar com o sono.