



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Desafios e respostas para quem tem um problema de saúde psicológica

Viver com um problema de saúde psicológica é, por si só um desafio.

Apesar de ser uma experiência humana muito comum, 1 em cada 5 portugueses sofrem de uma perturbação mental ou de comportamento e nos Açores 32% da população entre o 18 e os 74 anos tem um problema de saúde psicológica (SRS, 2018), é frequentemente desvalorizada a sua importância e gravidade e subvalorizado o sofrimento que acarreta. Acrescida a esta perceção social predomina ainda, em todo o mundo, o estigma associado à doença mental que faz que muitas pessoas não procurem ajuda profissional ou atrasem este pedido comprometendo, por vezes, a sua total recuperação.

Neste sentido, é importante referir que ter um problema de saúde psicológica não é um sinal de fraqueza nem faz de nós pessoas inferiores aos outros, já que é uma situação que poderá ocorrer a qualquer pessoa, em qualquer condição.

A situação em que vivemos decorrente da COVID-19 vem criar dificuldades acrescidas às pessoas que se confrontam com problemas de saúde psicológica, em particular às com perturbações de ansiedade, depressão, sintomas obsessivos, consumo de substâncias psicoativas ou com ideação suicida, tornando-as particularmente vulneráveis durante esta pandemia. Esta situação poderá decorrer do agravamento de sintomas, recaídas e/ou de dificuldade de acesso aos cuidados de saúde.

De forma a responder a este desafio, partilhamos algumas sugestões que poderão contribuir para a prevenção do agravamento desta situação clínica:

Lembre-se que a situação de pandemia é temporária e encare um dia de cada vez.

Doseie o acesso à informação fidedigna e procure preencher um período do seu dia com atividades que gosta e lhe ajudem a relaxar.

Esteja atento aos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos e se notar algum agravamento dos seus sintomas contacte o profissional que o acompanha.

Substitua pensamentos negativos por positivos.

Prepare-se para o pior cenário e identifique os recursos que iria mobilizar para lidar com a situação.

Fale sobre os seus medos e preocupações com pessoas que confia.

Aproveite esta nova etapa para se encontrar com familiares ou amigos.

Estruture o seu dia e cumpra uma rotina.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses para lidar com um tempo particularmente desafiador.

M Luz Melo

Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores