

Inteligência emocional/saúde mental

Mas afinal o que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios



da vida e contribuir com a comunidade. O bem-estar de uma pessoa está intimamente ligado a uma série de condições fundamentais, que vão muito

além do aspecto exclusivamente psicológico.

Tipos de inteligência emocional:

- **Empatia** - capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo os seus sentimentos, desejos, ideias e ações.
- **Habilidades sociais** - comportamentos e hábitos que nos permitem interagir e comunicar com outras pessoas
- **Autoconhecimento** - processo de se conhecer, compreendendo os próprios pensamentos, sentimentos, valores e limitações.
- **Motivação** - impulsiona as pessoas a alcançar os objetivos e o positivismo para manter-se diante das adversidades.
- **Autorregulação** - capacidade de controlar e regular as emoções, o comportamento e as decisões.

Quais os sintomas importantes a serem observados?

- **Humor depressivo:** sentir-se triste, desesperançoso, sem energia ou interesse em atividades que antes eram prazerosas.

- **Ansiedade:** sentir-se ansioso, tenso, com medo ou apreensivo, mesmo sem motivo aparente.
- **Alterações no sono:** Dificuldade para dormir ou excesso de sono, que pode afetar a rotina diária.
- **Alterações no apetite:** Perda ou aumento de apetite, que pode levar a mudanças no peso.
- **Fadiga:** sentir-se cansado ou sem energia, mesmo após descansar.
- **Dificuldade de concentração:** Dificuldade para se concentrar, tomar decisões ou realizar tarefas.
- **Irritabilidade:** sentir-se irritado, impaciente ou com raiva, mesmo sem motivo aparente.
- **Isolamento social:** evitar contato social ou sentir-se desconectado dos outros.

Onde buscar ajuda?

Buscar ajuda é uma das atitudes mais inteligentes e corajosas dentro do desenvolvimento da inteligência emocional. Muitas vezes, enfrentamos desafios internos que, sozinhos, não conseguimos compreender ou superar, e reconhecer isso já é um grande passo para o autoconhecimento e o crescimento pessoal.

- **Psicoterapia:** terapias como TCC, psicanalítica e humanista ajudam no autoconhecimento e na regulação emocional.
- **Coaching Emocional:** foco em habilidades práticas para melhorar a comunicação, a gestão do estresse e os relacionamentos.
- **Livros e Cursos Online:** leituras como "Inteligência Emocional", de Daniel Goleman, e cursos na Udeemy e Coursera ajudam no aprendizado.

- **Grupos de Apoio:** espaço seguro para compartilhar experiências sobre luto, ansiedade ou desafios emocionais.

- **Meditação e Mindfulness:** técnicas acessíveis por apps como Headspace auxiliam no controle emocional e na redução da ansiedade.

Estratégias de enfrentamento

- **Técnicas de respiração:** práticas como a respiração profunda, a respiração diafragmática e a meditação podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

- **Exercícios físicos:** a atividade física regular pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, e pode melhorar o humor e a autoestima.

- **Técnicas de relaxamento:** práticas como o yoga, a meditação e a visualização podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

- **Comunicação eficaz:** aprender a se comunicar de forma eficaz com os outros pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, e pode melhorar as relações.

- **Rede de apoio:** ter uma rede de apoio de amigos, familiares e profissionais de saúde mental pode ajudar a lidar com situações estressantes e ansiosas.

- **Autoconhecimento:** aprender a se conhecer melhor, incluindo os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, pode ajudar a lidar com situações estressantes e ansiosas.

