

# SAÚDE MENTAL

**O que é uma doença mental?** Doenças mentais são condições de saúde envolvendo mudanças significativas no pensamento, emoção ou comportamento (ou uma combinação dos três). Doenças mentais são associadas com dificuldades e/ou problemas nas atividades sociais, do trabalho ou familiares. Doenças mentais são tratáveis. A grande maioria das pessoas com doença mental continua sendo capaz de viver suas vidas diárias. Doenças mentais são comuns.

- 1 em cada 4 pessoas ao redor do mundo experimenta algum tipo de doença mental. (*Organização Mundial da Saúde*)
- 29.5 milhões de pessoas globalmente possuem algum distúrbio com relação a uso de substâncias (*Nações Unidas*)

## ALGUMAS DOENÇAS MENTAIS MAIS COMUNS:

- Distúrbio de Ansiedade
- Depressão
- Distúrbio Bipolar
- Esquizofrenia
- Distúrbio de Uso de Substâncias
- Distúrbio de Estresse Pós-Traumático.

## Saúde Mental:

**Saúde mental envolve capacidade efetiva em atividades diárias resultando em:**

- Atividades produtivas (trabalho, escola, cuidar de alguém)
- Desenvolver relacionamentos
- Habilidade de adaptação a mudanças e lidar com adversidades.

## Eventos causadores

- Mal-uso de substâncias
- Mudanças significativas no sono (demais/pouco)
- Disfunção familiar
- Luto anormal
- Apoio social diminuído – a pessoa percebe que ele/ela não tem em quem confiar ou depender ou recentemente foi privado de apoio.

## Doenças mentais:

**As doenças mentais se referem coletivamente a todos os distúrbios mentais que podem ser diagnosticados – condições de saúde envolvendo:**

- Mudanças significativas nos pensamentos
- Emoções e/ou comportamento
- Dificuldade e/ou problemas com atividades sociais, no trabalho ou familiares.

## Formas de construir resiliência

- Construa conexões com familiares e amigos
- Desenvolva objetivos realistas e dê passos pequenos e regulares em direção a eles.
- Aumente a saúde mental lembrando-se que corpo e mente são conectados – alimente-se corretamente, exercite-se, durma o suficiente e cuide de problemas de saúde
- Desenvolva um ponto de vista positivo de você mesmo
- Evite álcool e outras drogas
- Ajude outros
- Aceite que mudanças fazem parte da vida
- Busque crescimento durante as perdas

## FORMAS DE AJUDAR

- Ouça e encoraje
- Recomende busca de apoio médico
- Encoraje uma comunidade saudável
- Ofereça ajuda na vizinhança, leve refeições, dê carona para compromissos / igreja, ofereça cuidado para as crianças

Problemas de comunicação	Terminologia Problemática	Terminologia Adequada
Linguagem que perpetua um estigma	“Louco”, “Maluco”, “Maníaco”	“Pessoa vivendo com doença mental”
Descrição imprecisa de doenças mentais	“O clima está esquizofrênico”, “Eu sou tão obsessivo-compulsivo”	Somente use termos relativos a saúde mental com descrições precisas de saúde mental
Espiritualizar em excesso as doenças mentais	“Ore mais”, “É o diabo agindo na sua vida”	A pessoa é um ser completo: Mental, emocional, físico, relacional e espiritual
Negar/trivializar a existência de doenças mentais	“Outras pessoas estão piores”, “Não existe razão para se sentir deprimido”, “Pare de pensar nisso”	“Eu posso não entender completamente, mas eu quero saber mais”, “Estou aqui por você”
Pensar que vai ser resolvido por si mesmo, que só o tempo pode curar	“É só uma fase”, “Eu deveria ser capaz de lidar com isso por mim mesmo”	Trate cedo: Assim como na saúde física, tratamos o câncer no estágio 1, não podemos esperar até chegar ao estágio 4

### Frases de Kay e Rick

“Não é pecado ficar doente.”

“Sua doença não é sua identidade.”

“Sua química não é seu caráter.”

“Doença mental é real, comum e tratável.”

“Eu creio que Jesus está pedindo para cada um de nós se mover com braços abertos e uma amizade radical em direção a nossos irmãos e irmãs que vivem com doença mental.”

“Você é uma pessoa completa – corpo, mente e espírito e tudo isso compõe a saúde mental.”

“Seu maior ministério sempre surge da sua maior dor.”

“Desespero e falta de esperança geralmente crescem com a ausência de conexões sociais significativas.”

“Vergonha não tem lugar em nossas conversas sobre doenças mentais.”

“A comunidade médica simplesmente nunca será capaz de suprir todas as necessidades físicas, emocionais e espirituais das pessoas que vivem com enfermidades mentais. Mas tendo a comunidade da fé como parceira, as pessoas podem ter apoio pessoal, aumentando a probabilidade de recuperação e bem-estar.”

“Aproximadamente um em cada 5 adultos experimentará uma doença mental no ano que vem. Isso significa que todos conhecem alguém que é afetado por uma doença mental. Ninguém deveria passar por uma crise de saúde mental sozinho. Todos nós precisamos de apoio familiar, de amigos, de profissionais da saúde mental, grupos de apoio, e uma comunidade de fé em tempos desafiadores.”

“Quando as comunidades da fé abrem seus corações e suas portas para pessoas com enfermidades mentais e se comprometem a caminhar com eles em um caminho que leva ao bem-estar, o sofrimento é reduzido e as conexões crescem. As pessoas podem ver pela primeira vez que elas são importantes e que existe um propósito para suas vidas.”

“Se você quer ter um ministério para pessoas com doença mental, isso começa com uma decisão de querer cuidar. Cuidar é algo que todas as igrejas podem fazer. Não custa dinheiro para remover o estigma que cerca a doença mental.”

## Versículos

*“Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.” Romanos 15.13*

*“O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; Ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não se desanime!” Deuterônimo 31.8*

*“O Senhor é refúgio para os oprimidos, uma torre segura na hora da adversidade. Os que conhecem o teu nome confiam em ti, pois tu, Senhor, jamais abandonas os que te buscam.” Salmo 9.9,10*

*“Todavia, lembro-me também do que pode dar-me esperança: Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a tua fidelidade! Digo a mim mesmo: A minha porção é o Senhor; portanto, nele porei a minha esperança.”*

### **Lamentações 3.21-24**

*“Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo nem fiquem apavorados por causa deles, pois o Senhor, o seu Deus, vai com vocês; nunca os deixará, nunca os abandonará”. Deuterônimo 31.6*

*“...nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.” Romanos 8.39*

*“...mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.” Isaías 40.31*

*“Nunca o deixarei, nunca o abandonarei”. Hebreus 13.5*