



Saúde Emocional

A saúde emocional faz parte da vida do ser humano como qualquer outro aspecto da saúde. A OMS (Organização Mundial de Saúde) define saúde como “um estado de completo bem-estar, onde todas as funções do ser humano: físicas, mentais e emocionais se encontram em equilíbrio, promovendo a felicidade integral do ser”. Isso nos leva a entender que somente a saúde física ou a ausência de alguma doença não quer dizer que uma pessoa é saudável.

O ser humano pode ser entendido nas seguintes globalidades: Biológico (físico), Psicológico (mental e emocional), Social (relações e interações humanas) e Espiritual (desenvolvimento de fé). A saúde emocional tem um papel central na saúde e no objetivo de se ter uma vida equilibrada.

A saúde emocional pode ser definida como um bem-estar psicológico geral, tendo a capacidade de conhecer e gerenciar suas emoções, lidar com estresses da vida, capacidade de manter relacionamentos saudáveis, se reinventar frente a situações desestruturadas (resiliência) e manter o entusiasmo e foco em relação aos seus sonhos, planos e a vida. Sendo assim, não é somente a ausência de doenças emocionais ou mentais e outros transtornos como ansiedade, depressão, transtornos alimentares, etc.

Não existe uma fórmula mágica para se atingir a saúde emocional e talvez nossa mente esteja muito condicionada a pensar que precisamos realmente de algo rápido, indolor e eficaz para esquecermos o passado e prosseguirmos. Como se existisse um remédio que ao ser tomado você se transformasse em uma nova pessoa, mas isso não é possível. Para alcançar uma boa saúde emocional é necessário desconstruir percepções, significados e conceitos que alimentamos durante a nossa vida toda para construir um novo caminho e essa jornada pode ser muito longa e muitas vezes dolorida. Para se atingir uma boa saúde emocional é necessário alimentar as emoções e a mente de forma adequada, assim como alimentamos o nosso corpo para que ele seja saudável. Assim como é difícil fazer uma reeducação alimentar, assim também é difícil reeducar as nossas emoções.

Inicialmente, é interessante conhecermos nossas emoções. Quando as conhecemos somos capazes de identificá-las, como também as possíveis reações que podem surgir em determinadas situações, sendo mais fácil de controlar as emoções.

Todas as emoções são boas, não existem emoções ruins, tendemos a pensar que a alegria é uma emoção boa, e tristeza, raiva ou medo são emoções negativas. Porém, todas as emoções são boas e tem sua função na vida em nossos comportamentos. Mas, podemos sim dizer que as emoções podem ser positivas ou negativas.

As emoções positivas são aquelas que tem ligação a sobrevivência e ao bem-estar psicológico (podendo ser o medo um exemplo, pois ele nos protege). As emoções negativas, por sua vez, são aquelas que as pessoas lamentam tê-las expressado de maneira tão intensa ou equivocada e frequentemente se arrependem.

Temos sete emoções básicas, porém podemos representá-las através de cinco emoções mais conhecidas:

Alegria: conhecida como “emoção de expansão”. Cumpre a função de nos ajudar a criar vínculos com os demais. Porém, Se não soubermos manejá-la bem, ela nos conduzirá para a tristeza, a euforia ou a frustração.

Tristeza: Encontra-se no grupo de emoções de contração e é conhecida como a mais reflexiva de todas. Evoca sempre algo que ocorreu no passado e sua função é nos ajudar a estarmos conscientes de uma coisa, situação ou pessoa que perdemos ou sentimos falta. A tristeza também serve para soltarmos e deixarmos ir o que não nos pertence ou nos faz mal. Por último, outra das funções da tristeza é a de permitir aos demais que nos acompanhem, evitando que nos tornemos muito vulneráveis ou dependentes.

Raiva: Trata-se de um impulso, uma maneira de tirar algo ou alguém de “cima”, mandar para fora o que nos aborrece, o que acreditamos ser injusto ou o que está nos fazendo mal. A raiva implica em uma sobrecarga de energia que, em ocasiões, nos ajuda a cumprir a realização do que queremos ou nos assegura da necessidade de ameaça. Por isso, não deve ser considerada sempre como negativa. O que ocorre é que, às vezes, em vez de nos ajudar a resolver o que ocorre, se converte em um problema a mais se levamos sua expressão ao extremo. Seria uma espécie de limpador efetivo para tudo o que nos pesa. Mas atenção; para isso, devemos reconhecê-la, aceitá-la e gerenciar corretamente a raiva.

Medo: É uma emoção conhecida como “reação de contração”. Se encontra incluída no grupo das emoções reflexivas e sua função é nos advertir sobre a presença de um perigo, seja de fazer ou de causar em nós algum dano. O medo nos permite avaliar qual é a capacidade que possuímos para enfrentar as situações que percebemos como ameaças. Se aprendemos a conhecer primeiro e a gerenciar o medo depois, experimentamos a prudência e afastaremos o pânico, a fobia ou da temeridade.



Nojo: Geralmente notada através de expressão facial e tipicamente associada com coisas que são percebidas como sujas, incomestíveis ou infecciosas. O nojo também se refere a algo revoltante. Primariamente em relação ao sentido do paladar, como realmente percebido ou vividamente imaginado; e secundariamente com relação a qualquer coisa que provoque sentimento similar, através dos sentidos do olfato, tato e mesmo pela simples visão. Também podemos exemplificar como: Desprezo, ciúmes, inveja, vergonha.

Conhecer as emoções e suas funções nos ajuda a entender que elas podem e devem ser sentidas para que possamos expressar da forma correta aquilo que está ocorrendo conosco. Como também nos ajuda a observar qual emoção está em desequilíbrio, auxiliando no processo de regulação dessa emoção para que ela não se torne negativa no dia a dia.

Outra chave para uma se obter uma boa saúde emocional é o autoconhecimento. O autoconhecimento está ligado a autopercepção. Conhecer a si mesmo é conseguir enxergar suas qualidades e defeitos, potencialidades e aquilo, que em si mesmo, o atrapalha a desenvolver uma vida saudável. Ter consciência de seus sonhos e planos, saber se valorizar e manter uma boa autoestima. Conhecer seus limites, físicos, emocionais e sociais e respeitá-los, sendo assertivo em suas relações e interações sociais. Saber sobre si mesmo é o melhor caminho para cultivar emoções positivas, relacionamentos saudáveis, significado, propósito de vida e de futuro, os quais são fatores representativos para se desenvolver uma boa saúde emocional.

Por fim, podemos citar a resiliência como outro fator importante no quadro de uma boa saúde emocional. A resiliência se trata da capacidade que o ser humano tem de se reinventar frente a situações desestruturantes. De lidar com situações estressantes e que abalam emocionalmente o ser humano. Essa capacidade está ligada ao aprimoramento frente a situações difíceis e sua capacidade de continuar a vida independente das situações que surgem a sua frente.

Da mesma forma que cuidar bem da saúde emocional tem benefícios, o não cuidado dela gera grandes prejuízos ao ser humano. Tal qual quando não cuidamos da nossa saúde física o corpo adocece, quando não cuidamos da saúde emocional a mente adocece. Podendo ser gerados transtornos e doenças emocionais e mentais, sendo possível, chegar a processos de frustração diante de si mesmo e da vida, levando (em alguns casos) a desejos, pensamentos e comportamentos suicidas. Esse caminho pode ser silencioso e sutil, podendo ser mais grave ou leve, de acordo com a pessoa, a identificação e intervenção para a recuperação de uma boa saúde emocional. Inúmeras são as consequências que podem atingir uma pessoa que não cuida de sua saúde emocional, podemos citar: Perda do controle das emoções, visões distorcidas a respeito da maioria das coisas (VOCÊ – MUNDO – OUTRO), perda da percepção de si mesmo (do mundo e dos outros), baixa Autoestima, desenvolvimento de relacionamentos não saudáveis, perda da confiança no próximo, isolamento social, a pessoa se torna suscetível a transtornos e doenças emocionais, dificuldade de lidar com os altos e baixos da vida e com a vida real, perda de perspectiva de futuro e entusiasmo com a vida, insatisfação com a vida, comportamento autolesivo, desejos, pensamentos e comportamentos suicidas.

A saúde emocional não é algo inatingível e os benefícios dessa jornada são inúmeros. Pesquisas apontam que pessoas que tem saúde emocional são mais criativas, generosas e autoconfiantes. Além disso apresentam maior produtividade e qualidade de vida. São pessoas mais resilientes e desfrutam de uma saúde física melhor, tendo maior longevidade. Porém é necessário se esforçar para trabalhar a sua saúde emocional, podemos fazer isso identificando e trabalhando pensamentos limitantes, sendo gratos, cultivando emoções positivas e relacionamentos positivos, buscando significado e propósito de vida e buscando realizar e conquistar seus objetivos propostos.