

Vencer etapas



Autor: Emanuel Bruno Mota Veiga Andrade

Como encarar a doença mental

Vivemos um real estigma que nós mesmos criamos.

Colocamos mascaras e vivemos cheios de tabus.

Temos que encarar a nossa doença com frontalidade e aceitar as diferenças entre uns e outros, não subestimando o próximo.

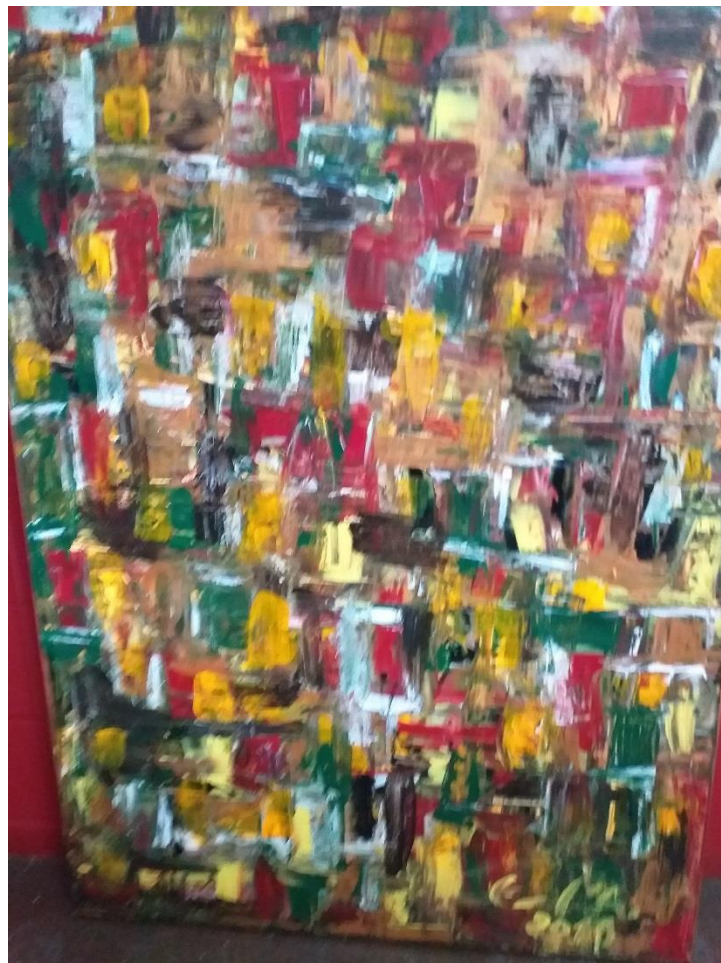


Índice

- Aceitação da doença mental;
- Aprender a gostar dos prazeres saudáveis da vida;
- As adversidades dos contratempos;
- O que devemos fazer numa crise;
- Nós não somos rostos, somos vidas;

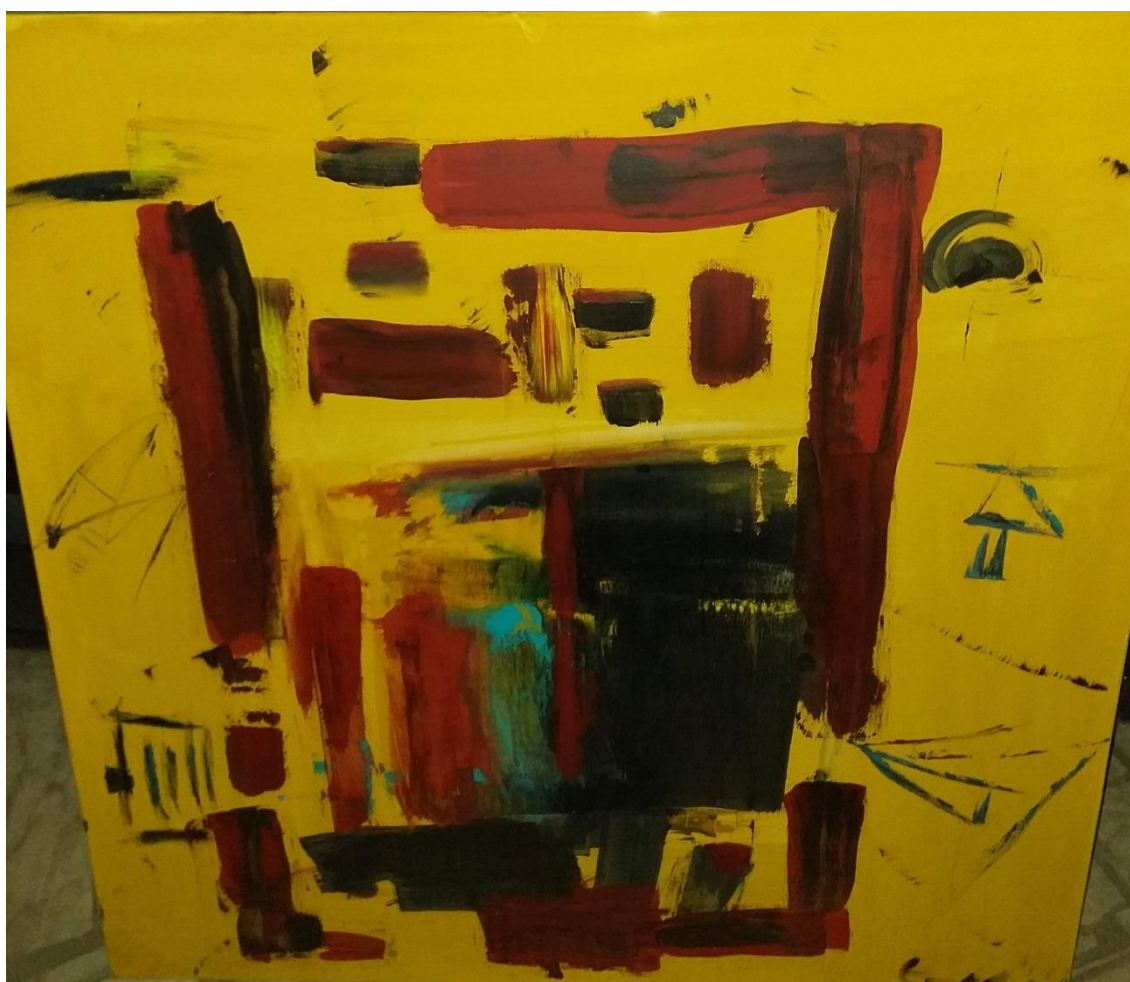
Aceitação da doença mental

- O primeiro passo é aceitarmos que temos uma doença que nos vai acompanhar para o resto da vida.
- O segundo passo é pedir ajuda especializada aconselhar-nos, recorrer a um psiquiatra e a um psicólogo (a).
- Terceiro tomar a medicação prescrita, sempre devidamente.
- Fazer projetos futuros e procurar ocupação, formação, emprego, voluntariado, hobbies, para desenvolvermos os nossos talentos



Aprender a gostar dos prazeres saudáveis da vida

- Nem sempre fazemos o que gostamos mas, com continuidade, vamos aprender e acabamos por nos adaptar, teremos ou não dom para isto ou para aquilo é tudo uma questão de prática, de empenho e motivação e sucessivamente vamos vendo os frutos de nosso sacrifício.
- Tudo na vida requer dedicação e esforço.
- Para estarmos bem connosco temos que interagir, comunicar, ser, aprender e fazer...



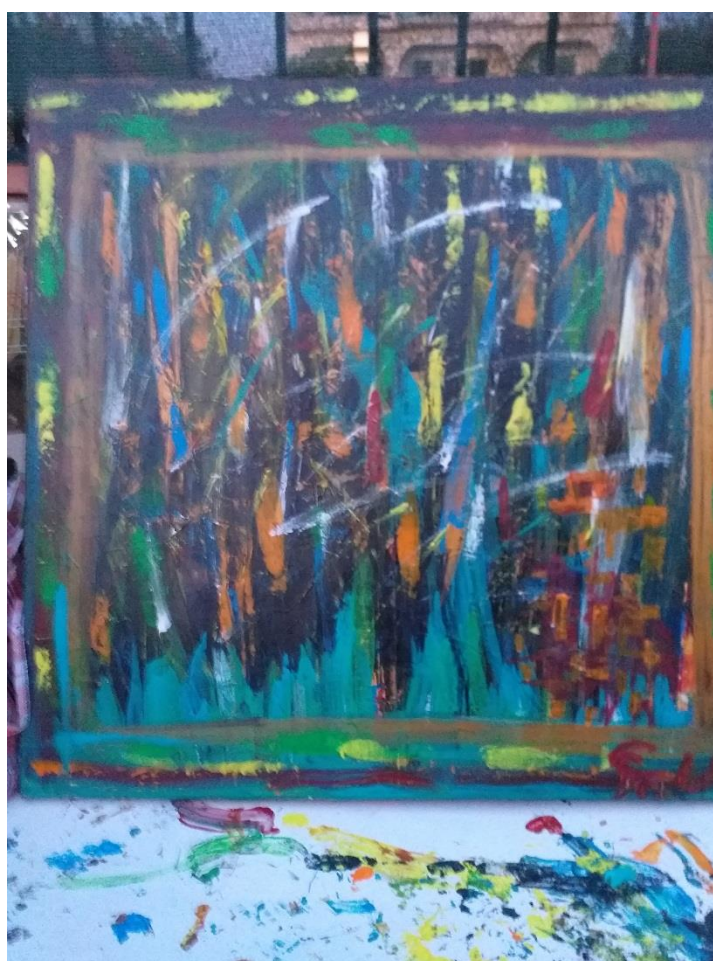
As adversidades dos contratempos

- Em tudo o que se faz na vida, nem tudo corre bem, existem as nossas fraquezas, os nossos erros, os altos e baixos, as frustrações, os ataques de pânico, a ansiedade, a angustia, a tristeza, o stress e muitos mais aspectos negativos, mas todos eles servem para nós desenvolvermos capacidades, para reforçar o nosso carater e o nosso intelecto.
- Para os ultrapassarmos vamos aprendendo com estes aspectos negativos, que nos permitem crescer, se não superarmos naturalmente, há fármacos que nos ajudam ou a meditação, mindfulness, yoga, exercício físico, leitura, escrita, pintura, culinária, ou o dialogo com um amigo, ou amiga, abstrair com pensamentos bons e bons ambientes, se acreditas em DEUS auxilia-te com ele. Pois o sobrenatural é também um apoio.



Que devemos fazer numa crise

- Quando levamos o injectável há uma quebra, ficamos com menos energia, temos que ter força de vontade e lutar contra a inércia e lutar contra os efeitos secundários e não nos deixar-mos levar pela ociosidade.
- Sempre que estamos “diferentes” isso acontece mais na altura da primavera e do outono, podendo variar. Devemos recorrer ao médico mesmo se não dermos conta, se as pessoas começarem a dizer que estamos diferentes no nosso comportamento. É um alerta.
- Devemos estar sempre atentos(as) aos nossos comportamentos. Não somos santos mas nem tanto ao mar nem tanto a terra.
- Devendo reconhecer-nos cada vez melhor no progresso e na estabilização da doença, sendo ela controlada com ajustes.
- Não devemos sofrer no silencio e nem viver com medo de encarar o nosso problema com frontalidade e acreditando, que há pessoas especializadas para nos podem ajudar e apoiar nas nossas fragilidades.
- Ter confiança nos profissionais que nos acompanham é fundamental.



Nós não somos rostos somos vidas

- Há sempre alguém que tem outra voz, vivemos a contradição de querer e não querer dar a cara.
- Primeiro porque devemos ser os primeiros adversários do estigma que criamos...
- Não adianta por mascaras! Só servem para alimentar a nossa fragilidade perante as exigências da sociedade.
- Na contrariedade, existe uma tendência para o auto abandono das nossas vidas.
- Se é problemático educar uma criança, mais é educar uma sociedade inteira.
- Nós não somos rostos somos vidas!

