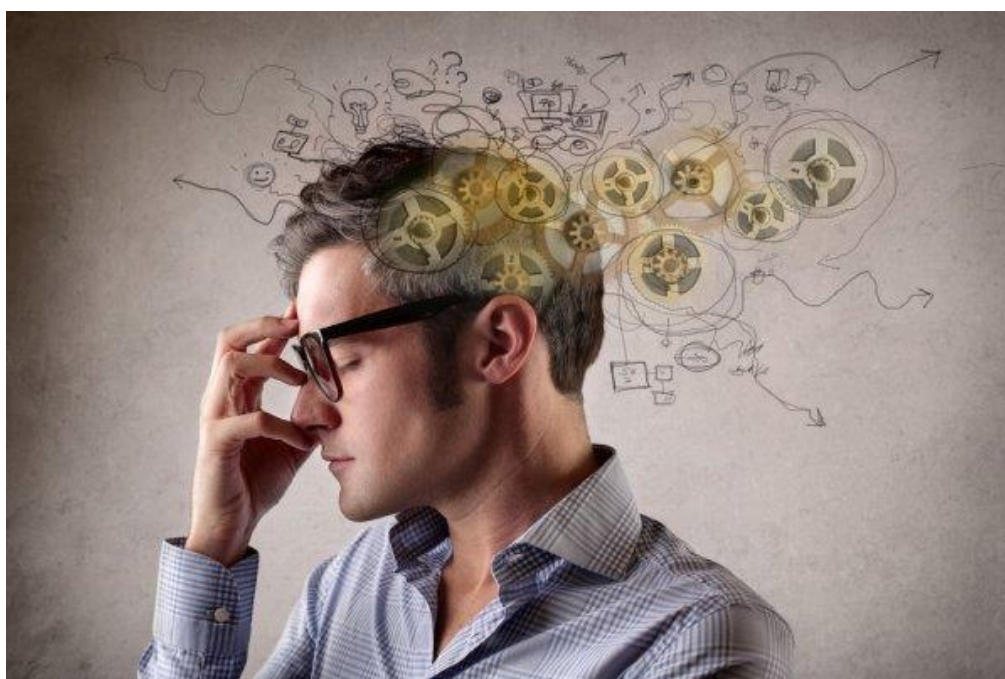


Princípios da Natureza
Cursos de
Naturopatia

www.pncursonaturopatia.com

Profª Andressa Marvila

Saúde Mental



Por que as pessoas não falam em saúde mental?

Quando se fala em saúde mental ainda há um tabu enorme, muitas pessoas tem preconceitos sobre o assunto, alguns pensam que a questão da saúde mental é para “doido ou maluco”, e dizem: “não preciso disso”, é “frescura”, é “desperdício de tempo” e até mesmo existem pessoas que tem medo de falar sobre suas emoções e sentimentos, acham vergonhoso, ou aquelas que acham que saúde mental é um luxo, e somente os ricos podem desfrutar dela.

Mas, não se engane, não se deixe levar por essas ideias pré-concebidas e desenvolvidas de forma errônea a respeito do tema! Saúde mental é um fato. Assim como o nosso corpo físico adocece, nossa mente também pode adoecer.

O adoecimento mental existe. Adoecer mentalmente não é de forma alguma um sinal de fraqueza, que você não é bom ou que é inferior aos outros, pelo contrário demonstra que você foi forte, aguentou em quanto pode, mas que agora precisa de ajuda. Saúde mental é assunto para todas as pessoas sim.

Entendendo o conceito de saúde

E pra que não haja dúvidas e antes que você diga que está ou não saudável, é importante saber qual é o conceito de Saúde atualmente aceito. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o termo é utilizado para descrever um estado de “completo bem-estar físico, mental e social”. Valei lembrar que isso não está relacionado somente com ausência de afecções e enfermidades.

E quando o assunto é especificamente a saúde mental, temos a seguinte afirmação, por parte da OMS: A Saúde mental é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais.

Por que a mente adocece?

Devido ao contexto moderno, deste mundo frenético em que estamos inseridos, tudo muda numa velocidade incrível, e isso exige muito mais das pessoas, por isso não é difícil que ocorram sobrecargas mentais, sejam elas frutos de estresse no trabalho, medos, problemas familiares, afetivos, rápidas mudanças sociais, violência, violação de direitos, estilo de vida não saudável, entre tantos outros fatores que podem desencadear alguma dificuldade em relação à saúde mental.

Se sua mente não vai bem, ou seja, se você não cuida de sua saúde mental das suas emoções, seu corpo sofre, pois aquilo que não é resolvido na mente o corpo acaba transformando em doenças físicas.

Isso é a mais pura verdade e é mais comum do que você imagina! Quantas pessoas têm sofrido constantemente com:

Dores de cabeça,

Dores musculares,

Problemas estomacais,

Palpitações,

Nervosismo,
Insônia,
Enjoo,
Falta de ar,
Sensação de aperto no peito,
Boca seca,
Cansaço,
Tremores,
Tonteira,
Problemas de memória,
Falta de concentração,
Impotência,
Refluxo,
Azia,
Aumento do apetite,
Desregulação do ciclo menstrual,
Manchas no corpo,

Por mais que se faça exames médicos, nunca esses exames apontam nada de anormal. Isso só ocorre pois o sofrimento está presente na mente, sendo fruto de algo que não foi resolvido de forma correta, talvez esteja relacionado a um trauma, uma emoção reprimida, as pressões e o estresse do dia a dia, mudanças repentinas e tudo mais que a mente não está conseguindo lidar mas que o corpo está mostrando que precisa ser resolvido.

A importância da saúde mental

Sem dúvida ter saúde mental é algo essencial e indispensável para que você possa afirmar categoricamente que goza de saúde plena e completa, e isso vai muito além da ausência de transtornos ou deficiências físicas.

Os fatores que influenciam o nível de saúde mental de uma pessoa são diversos, e podem estar associados tanto a questões sociais, psicológicas e biológicas, podendo a exemplo citar os problemas socioeconômicos, o aumento da violência, repentinas perdas, condições de trabalho, fatores psicológicos e de personalidade, fatores genéticos que podem contribuir para o desequilíbrio químico do cérebro, violação de direitos, etc.

Esses fatores acabam minando a saúde mental e por isso surge o adoecimento. Os problemas mais frequentes de adoecimento mental encontrados na população em geral são:

Estresse,

Ansiedade,

Dependência química,

Dependência emocional,

Perturbações psicóticas,

Medo,

Demências,

Luto,

Ansiedade social,

Pânico,
Relações tóxicas,
Dentre outros.

E é importante enfatizar que se você não trata corretamente o que acontece na sua mente é inevitável que ocorra um processo de somatização, que são todas as manifestações físicas que ocorrem no corpo em consequência de problemas não resolvidos na mente.

O que prejudica todo o seu funcionamento e aos poucos afeta o desenvolvimento de suas atividades cotidianas, seus relacionamentos, seu desempenho no trabalho, nos estudos, e em alguns casos torna-se um problema tão grande que pode paralisar vida.

Como desenvolver hábitos para manter a saúde mental?

Diante de todos os bombardeios e sobrecargas a que somos expostos dia após dia nos diversos contextos em que vivemos como manter a saúde mental?

A resposta pode ser simples ou talvez necessite de ajuda profissional para desenvolver melhores estratégias para manutenção da saúde mental.

No entanto, algumas dicas são importantes para que você possa começar a ter uma vida mais saudável e isso inclui:

Praticar o Autocuidado,

Aceitar-se como você é e viver a sua própria vida. Não queira ser como outra pessoa, seja você mesmo, goste de quem você é.

Mantenha-se ativo diariamente – faça atividades físicas, estude, se empenhe em uma atividade.

Adquira novas habilidades, exercite seu cérebro: que tal tentar um novo hábito, melhorar um comportamento, aprender a tocar um instrumento, fazer um tipo de artesanato.

Mantenha o equilíbrio entre as responsabilidades e atividades de lazer.

Reserve um tempo para ter contato com sua família com seus amigos: converse, sorria, abrace

Relaxe, sempre separe um tempinho para fazer algo que gosta: assistir um bom filme, uma caminhada, passeio em família, a leitura de um bom livro, futebol, tocar um instrumento, ou outra atividade que lhe proporcione prazer

Preze sempre por uma boa noite de sono, para recarregar as energias. .

Mantenha cuidados básicos com um estilo de vida saudável.

Procure alimentar-se corretamente (nessa correria do mundo e a busca pelo corpo perfeito as pessoas estão deixando de ingerir alimentos que são essenciais para a saúde) cuidado com isso.

Busque ajuda sempre que sentir que não está bem, você não precisa sofrer sozinho, conte com a sua rede de apoio.

Essas são pequenas decisões que poderão fazer muita diferença em sua forma de pensar e agir, podem ser a saída para uma mente saudável.

Refleta: Como está sua saúde mental?

Não hesite em buscar ajuda para manter e/ou melhorar sua saúde mental.

Lembre-se assim como seu corpo precisa de ajuda para estar saudável, sua mente também precisa.

Se você cuida de sua mente, de suas emoções, de sua psique, está cuidando de sua vida!

***Quando vem a depressão você tem falta de um neurotransmissor produzido pelo cérebro e 90% produzido no intestino, quando come alimentos ricos em triptofano, o triptofano é um aminoácido, que ingere na alimentação, como banana, beterraba, quando vai para o sangue se transforma em 5-htp e agora por ação de algumas enzimas, vitaminas e minerais, exemplo ácido fólico e vitamina b6, zinco por essas ações ele se transforma em serotonina, e serotonina vai pro cérebro deixar você feliz.**

Obs: intestino sujo, inflamado não consegue atravessar esse triptofano pra corrente sanguínea.

DEPRESSÃO APROFUNDANDO UM POUCO MAIS

É um abatimento moral ou físico, uma melancolia profunda, um desânimo face à vida, à profissão etc.

“Depressão é insegurança diante do futuro, é ausência de objetivos, a falta de perspectivas que atraíam, motivem, empolguem”- explica o parapsicólogo Pedro A. Grisa.

12 Sinais de Depressão, descritos pelo Dr. George P. Nichols:

A pessoa:

- pensa com frequência em morte e suicídio;
- muda facilmente da tristeza para a irritação e para a angústia, mas nega essas mudanças;
- sente-se sem esperança, inútil e se autocondena;
- chora (com frequência) ou só com esforço segura as lágrimas;
- é muitas vezes introvertida;
- perde o interesse e o prazer nas coisas;
- descuida de sua aparência;
- tem dificuldade para pensar e concentrar-se;
- tem dificuldade para dormir. Acorda muito cedo ou dorme demais;
- tem alterações no apetite e no peso;
- sente-se cansada e lenta ou agitada e impaciente;
- queixa-se de problemas físicos como taquicardia, dor de cabeça, prisão de ventre e dor constante. Sintomas como esses são comuns, mas enganosos e podem mascarar uma tristeza oculta.
- depressão pode ser suave ou grave.

Sinais mais graves:

O suicídio torna-se uma ameaça ainda maior quando existem sinais de perigo:

1. A pessoa parece cada vez mais distante e ausente da família e dos amigos.
2. Falta-lhe esperança.
3. Ouve vozes e tem outros distúrbios de pensamento.
4. Fala em suicídio.
5. Renuncia a objetos de estimação: “não vou mais precisar disso”.
6. Coloca os negócios em ordem; devolve coisas que havia emprestado há muito tempo, faz os últimos contatos (despedidas disfarçadas) com amigos íntimos e com a família.
7. Melhora de repente (não parece mais tão indeciso).

Causas:

Podem ser físicas, psíquicas, ou ambas ao mesmo tempo.

Na maioria das vezes, é de origem psíquica, emocional, gravado no subconsciente da criança pela mãe, durante a gestação principalmente. Exemplo: ameaça de aborto, que deixa de criar no subconsciente da criança em gestação, maiores perspectivas de futuro, porque a mãe está preocupada diretamente com a sobrevivência da criança no momento presente.

Ver-se diante de problemas sem nenhuma perspectiva de melhora.

Eliminação insuficiente das toxinas do corpo pelas vias normais, causando sensação de cansaço, mau humor e

depressão.

Principalmente a mortífera prisão de ventre pode influir nisso.

A falta de exercícios físicos e a falta de sol.

O uso de drogas químicas enfraquece os linfócitos T e os destrói. Elas paralisam o cérebro.

Tratamento:

Conhecidas as causas, agora mãos à obra para removê-las.

Orientação bastante objetiva sobre o tratamento da Depressão:

ele afirma que “a melhor maneira de tratar esse problema é praticar exercícios físicos e alimentar-se corretamente. Porque o exercício produz mais endorfinas e a dieta certa também ajuda a produzir esse tipo particular de hormônio pelo cérebro, é o hormônio do bem estar. É o hipotálamo que fabrica endorfinas. Os linfócitos T são glóbulos de defesa. O cérebro fabrica as endorfinas sob a influência de estímulos positivos como esperança, amor, alegria.

A endorfina seria a morfina interna. Nenhum médico pode realmente proteger ou fortalecer os linfócitos T com

medicação. A única e mais eficaz maneira de fazê-lo é através de oito remédios naturais que compõem o programa do BEM ESTAR.

São eles:

Boa alimentação, exercício, muita água, envolvimento com Deus, sol, temperança, ar puro e repouso” **são os 8 remédios naturais!**

A luz solar também é muito importante para tratar pessoas deprimidas, diz ele, “porque ela atinge nossos olhos e estimula a produção de um hormônio chamado serotonina que decididamente previne a depressão. Ela traz calma e paz.

Quando há falta de serotonina no cérebro, a pessoa fica deprimida, irritadiça.” E para fazer o cérebro produzir serotonina ele

recomenda: tomar sol, fazer exercícios, evitar comer muita proteína, pois ela atrapalha a fabricação da serotonina.

O deprimido sente uma tristeza tão grande que nenhum conselho pode ajudar a resolver seu problema. Uma coisa sim é muito importante nessa hora; ouvir, escutar com atenção tudo que a pessoa quiser desabafar. Esse é um ótimo remédio para o deprimido.

Depois que ele falou bastante, sente-se bem melhor.

David Augsburger resume: “Hoje em dia escutar é um dos maiores elogios; ignorar é um insulto”.

Tratamento rápido para depressão:

plantas que em 20 a 30 dias removem toda a depressão, mas é preciso remover também os obstáculos citados acima, senão pode voltar a depressão. Que tratamento é este?

– Chá de mentrasto, também conhecido como erva de S. João (veja nas fotos de plantas). Tomar diariamente pelo

menos 3 xícaras das de chá por 20 dias ou mais dá resultados incríveis não só para depressão, mas também para o

stress.

Desde que não tenha príons nem o verme Entamoeba histolítica.

– O chá de cipó-mil-homens também é poderoso, desde que o corpo o aceite bem.

– A receita da cebola, alho e mel é outro precioso recurso para combater este mal em 20 dias ou um pouco mais, se for caso crônico.

– Alecrim do jardim também ajuda.

– Dormir com cataplasma de argila na cabeça é muito bom.

– Mulungu, é um chá que auxilia bastante.