

# Procurar ajuda

---

**Pode ser difícil falar sobre a tua saúde mental, especialmente se estiveres a atravessar um mau momento, mas procurar ajuda e ter uma conversa séria com alguém de confiança é um passo necessário para começares a sentir-te melhor. É também a coisa mais acertada que podes fazer.**

Aqui encontrarás alguns conselhos simples para uma conversa que pode fazer toda a diferença.

## **Começa a conversa**

A melhor forma de abordar o tema da tua saúde mental com alguém é tratar o assunto como sendo importante. Porque é mesmo muito importante! Podes dizer algo do género:

«Escuta, gostava de falar contigo sobre uma coisa. É algo importante para mim e gostava de saber se podemos falar.»

## **Marca uma hora**

Se o momento não vos for conveniente, marca uma hora.

«Tens alguns minutos durante a hora de almoço para falarmos hoje?»

«Há alguma hora em que eu te possa ligar esta noite?»

## **Não desistas**

O facto de tu estares preparado(a) para conversar, não quer dizer que o momento seja conveniente para a outra pessoa. Isto não significa que essa pessoa não se preocupa contigo. Não te esqueças de que, da mesma forma que os outros podem não se aperceber de que alguma coisa se está a passar contigo, tu também não sabes o que lhes passa pela cabeça nesse momento.

Se a primeira pessoa a quem te diriges não estiver disponível, independentemente do motivo, tenta outra pessoa. Não te esqueças (especialmente se estás a sofrer): existe sempre ajuda disponível, mesmo que não estejas a passar por uma crise grave ou suicida.

## Cara a cara (ou ouvido a ouvido)

Explica a situação que estás a viver: alterações na tua forma de pensar, sentir, agir, dormir, nível de energia e disposição. Podes dizer à outra pessoa que te sentes esgotado(a), ansioso(a) ou deprimido(a), ou que as estratégias que usas habitualmente para lidar com a situação já não funcionam. Também podes dizer que não te tens sentido bem ultimamente, ou que tens tido pensamentos que te preocupam. (É importante recordar que isto funciona nos dois sentidos: da mesma forma que o stresse pode afetar a nossa saúde mental, por vezes, a nossa saúde mental também pode afetar a forma como enfrentamos determinada situação.)

Enquanto explicas o que se está a passar na tua vida, não te esqueças de referir qualquer alteração que tenha ocorrido em termos da tua saúde mental de que te tenhas apercebido, para que a outra pessoa possa entender a situação. Não falar só das coisas que te afetam, mas também de **como** é que elas te estão a afetar. Por exemplo, em vez de dizeres «Tenho tido imenso stresse no trabalho, porque o meu patrão isto e aquilo...», procura identificar a forma como o stresse no trabalho alterou a tua disposição, o nível de ansiedade, o sono, o temperamento, a tolerância à frustração, o consumo de estupefacientes, etc.

Também pode ser útil olhar para o passado para tentar perceber há quanto tempo essas alterações estão a acontecer. Foram acontecendo gradualmente (ao longo de semanas ou meses), ou aconteceram de repente (horas ou dias)?

Ronda bónus! Há pontos extra para ti se fores capaz de identificar coisas que ajudaram a melhorar ou piorar os teus sintomas de saúde mental. Esta informação ajudará o teu amigo ou a tua amiga a compreender-te e a apoiar-te, e assim juntos poderão tentar descobrir alguns passos positivos a dar.

## Após a conversa

Agora que tiveste a coragem e a força para falares sobre a situação que estás a viver, é normal que te sintas um pouco nervoso(a).

«O que é que esta pessoa pensa de mim agora?» «E se a deixei incomodada e a afastei de mim?» «Será que me vai evitar a partir de agora?» Há quem descreva este sentimento como 'ressaca de vulnerabilidade'.

O que podes fazer, depois de teres tido a conversa, é voltar a falar com a pessoa para lhe agradecer a sua disponibilidade para te ouvir e dizer-lhe, mais uma vez, como foi importante para ti falar com ela.

«Obrigado(a) pelo tempo que tiraste para falar comigo no outro dia. Era mesmo importante para mim dizer-te como me estava a sentir.»

«A nossa amizade é muito importante para mim, e agradeço-te por não te importares de ter uma conversa tão pessoal comigo.»

Às vezes, independentemente da disponibilidade da pessoa para ter este tipo de conversa e do quanto essa pessoa gosta de ti, ela poderá estar com receio de voltar a falar contigo, com medo de estragar tudo. Ao seres tu a voltar a contactar com essa pessoa, estás a dar oportunidade de continuar o vosso diálogo e a mostrar que não estás a fugir do assunto!

## **Parabéns! Acabámos de ter uma conversa séria sobre a tua saúde mental!**

Da mesma forma que falas sobre a tua saúde física, procurar ajuda e falar sobre a tua saúde mental é o passo certo e necessário. É difícil passar por problemas de saúde mental como a depressão ou a ansiedade. A boa notícia é que não tens de enfrentar tudo sozinho(a).

Não esqueças: há sempre ajuda disponível.