

**Nunca diria “Diabetes?
Isso são coisas da tua cabeça!”,
pois não?**



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS
DE ALGUÉM QUE SOFRE DE ADICÇÕES?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

As adicções acontecem quando ingerimos uma substância ou nos envolvemos numa actividade que pode ser agradável, mas que realizada de forma contínua se torna compulsiva e interfere com as nossas responsabilidades ou com a nossa saúde, tornando-se prejudicial.

Existem diferentes tipos de adicções, sendo as mais comuns as adicções às drogas, ao jogo, ao álcool ou ao tabaco. Mas também é possível, por exemplo, ter uma adicção ao trabalho, à internet ou às compras.

Quando temos uma adicção não conseguimos controlar aquilo em que estamos viciados, podemos tornar-nos dependentes disso para fazermos a nossa vida do dia-a-dia.

O esforço de ter de lidar com uma adicção pode prejudicar seriamente o nosso trabalho e as nossas relações. No caso da adicção a álcool, drogas ou tabaco podem existir também efeitos físicos e psicológicos muito negativos.

AS ADICÇÕES NÃO TÊM A VER COM FALTA DE MORAL OU DE CARÁCTER. NÃO SE RESOLVEM APENAS COM “FORÇA DE VONTADE”.

Seja qual for a adicção, existem intervenções eficazes.

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

▶ encontreumasaida.pt



Nunca diria
“Dor de Dentes? Isso é só fita!”,
pois não?



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE ATAQUES DE PÂNICO?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



Às vezes, quando os sentimentos de medo e ansiedade são em excesso e nos sobrecarregam, podemos experimentar um ataque de pânico.

Um ataque de pânico é uma resposta exagerada do nosso corpo ao medo ou ao stress. De repente somos invadidos por um conjunto de sensações intensas como o batimento rápido do coração, sensação de desmaio, suores, náuseas, dores no peito, dificuldade em respirar ou sentimento de perder o controlo. Podemos pensar que estamos a enlouquecer, a desmaiar ou a ter um ataque cardíaco. Podemos até ficar convencidos que vamos morrer, o que torna esta experiência ainda mais aterrorizante.

Os ataques de pânico podem acontecer sem razão aparente e podemos não compreender porquê. Quando experienciamos múltiplos ataques de pânico de forma completamente imprevisível e sem sermos capazes de identificar o que os provoca, podemos ter uma Perturbação do Pânico e viver no medo constante de experienciar um novo ataque. A mera possibilidade de experienciar outro ataque de pânico (o “medo de ter medo”) pode trazer tanta ansiedade que causa de facto um ataque de pânico.

É muito difícil lidar sozinho com os ataques de pânico e a sua intensidade e frequência podem aumentar ao longo do tempo. **Existem intervenções eficazes e várias coisas que podemos fazer para reduzir e gerir a nossa ansiedade.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

▶ encontreumasaida.pt



Nunca diria
“Enxaquecas? Tu estás
é maluco!”, pois não?



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE
ALGUÉM QUE SOFRE UMA PERTURBAÇÃO
DE STRESS?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



Todos nós já nos sentimos stressados. É normal sentirmos que temos muito com que nos preocupar e demasiadas coisas para fazer, que os outros estão a exigir demasiado de nós ou que temos que lidar com situações sobre as quais não temos grande controlo.

Há situações que nos provocam stresse. Normalmente são situações que implicam mudanças ou que não controlamos. Algumas podem ser situações felizes (como casar ou ter um bebé) e outras menos positivas (como a doença de um familiar ou uma mudança de casa). Essas situações podem ser duradouras, mas também passageiras. Quando estamos stressados podemos ter diferentes tipos de reacções, nomeadamente físicas: dor de cabeça, dores musculares, cansaço, dificuldade em dormir, pressão arterial, fome ou falta de apetite, indigestão, desmaios, dor no peito. Podemos sentir-nos irritados, agressivos, deprimidos, com medo de falhar, com receio do futuro, sem interesse pelos outros e pela nossa vida e perdermos o nosso sentido de humor.

Embora o stresse não seja uma doença, quando nos sentimos muito stressados durante longos períodos de tempo, podemos desenvolver problemas de saúde psicológica como a depressão ou a ansiedade. Nesses casos existem diversas estratégias eficazes que podemos utilizar. Quando a nossa vida se transforma e não conseguimos lidar com os nossos problemas, **falar com um Psicólogo pode ajudar-nos a pensar e encontrar uma solução.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

► encontreumasaida.pt



**Nunca diria “Pedras nos rins?
Isso é normal, não te preocupes!”,
pois não?**



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS
DE ALGUÉM QUE SOFRE DE PERTURBAÇÃO
OBSESSIVO-COMPULSIVO?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

As obsessões correspondem a pensamentos indesejados e intrusivos, imagens, desejos ou dúvidas que nos vêm repetidamente à mente. Por exemplo, podemos ter pensamentos obsessivos sobre sermos contaminados por germes ou termos medo de nos termos esquecido de fechar a porta ou desligado o gás. Os pensamentos obsessivos interrompem os nossos outros pensamentos e fazem-nos sentir muito ansiosos.

As compulsões são actividades repetitivas que sentimos que temos que realizar, sob pena de algo mau nos acontecer a nós ou aos outros. Estes rituais podem consumir muito do nosso tempo e interferir com a nossa vida – com a nossa capacidade de concentração, o nosso trabalho e relação com os outros. Às vezes sentimos vergonha destes rituais e escondemo-los da nossa família e amigos. Esta perturbação é caracterizada por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos. O propósito das compulsões é tentar diminuir a ansiedade causada pelos pensamentos obsessivos, mas muitas vezes o processo de repetição das compulsões também gera sofrimento e o alívio que sentimos é nulo ou muito pouco.

Pode ser muito difícil falar sobre as nossas obsessões e compulsões, sobretudo se elas estiverem relacionadas com religião, sexo ou violência. No entanto, é importante fazê-lo, pois **existem estratégias e intervenções eficazes para lidar com estes sintomas, que se podem tornar incapacitantes.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

▶ encontreumasaida.pt



**Nunca diria “Para acabares
com essa pneumonia só precisas
de ter força de vontade”,
pois não?**



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE ANOREXIA?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



Quando temos anorexia podemos sentir que aquilo que comemos, se comemos e quando comemos é a única parte da nossa vida sobre a qual temos controlo. Ganhar peso significa perder esse controlo. Não queremos aumentar de peso, mas simultaneamente também não queremos morrer à fome. Todavia, não comer e perder peso pode ser a única forma de nos sentirmos seguros, mesmo que tenhamos muita fome.

É comum negarmos que temos fome, ficarmos obcecados com a perda de peso, contarmos todas as calorias do que comemos, escondermos comida, fazermos exercício em excesso, usar medicamentos para reduzir o apetite ou acelerar a digestão, usar roupas largas. Acreditamos que temos peso a mais, mesmo quando toda a gente nos diz que estamos demasiado magras/os. A anorexia pode afectar todos os aspectos da nossa vida, a forma como pensamos e como nos sentimos: podemos ter sentimentos negativos, um baixo sentido de auto-estima, medo da rejeição e uma auto-imagem distorcida.

A anorexia é um problema de saúde psicológica grave que pode colocar a vida em risco. Mas existem intervenções eficazes, que nos permitem levar uma vida normal e saudável. **Se está demasiado preocupado com a sua alimentação e tenta não comer, procure ajuda.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

► encontreumasaida.pt



Nunca diria “Ela diz que tem artrite, mas o que ela precisa é de relaxar”, pois não?



ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM QUE SOFRE DE FOBIAS?

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

As fobias são medos irracionais que nos deixam ansiosos e com medo perante situações e objectos muito específicos, como por exemplo aranhas, alturas, espaços cheios de pessoas ou aviões.

Os medos tornam-se fobias quando nos sentimos ameaçados, de modo exagerado ou irrealista, perante uma situação ou objecto que não representa uma ameaça.

Sabemos que não há razão para tanto medo, mas mesmo assim não conseguimos evitar. Por exemplo, mesmo sabendo que as aranhas não são venenosas e não nos vão morder, isso não reduz a nossa ansiedade.

As fobias são comuns e podemos sentir que as nossas não são perturbadoras o suficiente para afectar a nossa vida. No entanto, se evitar o objecto / actividade / situação que despoleta a sua fobia interfere com a sua vida quotidiana ou o impede de fazer coisas que deseja, **saiba que existem intervenções eficazes.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

► encontreumasaida.pt



Nunca diria
“Se teve um AVC é porque é fraco!,
pois não?”



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE ANSIEDADE?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Todas as pessoas já se sentiram ansiosas. A ansiedade é um sentimento que experimentamos de vez em quando, perante situações em que nos sentimos ameaçados ou stressados.

Por exemplo, perante o pensamento de ir fazer um exame, ir ao hospital ou a uma entrevista de emprego, é comum sentirmo-nos tensos, preocupados e nervosos. Estas preocupações podem afectar o nosso sono, apetite e capacidade de concentração. Mas, se tudo correr bem, a ansiedade desaparece. No entanto, se os sentimentos de ansiedade nos sobrecarregarem, se o nível de ansiedade for elevado durante longos períodos de tempo, o nosso desempenho pode ser afectado e torna-se mais difícil lidar com a nossa vida quotidiana. Podemos sentir que estamos a ficar sem controlo, que vamos morrer ou enlouquecer.

A ansiedade pode afectar o nosso corpo, o nosso pensamento e as nossas relações com os outros. Se temos medo que aconteça o pior, podemos ficar muito pessimistas. Enfrentar a ansiedade é o primeiro passo para quebrar o ciclo de medo e insegurança. **Existem intervenções eficazes para reduzir e gerir a nossa ansiedade.**

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

▶ encontreumasaida.pt



Nunca diria
“É só um cancro isso
passa, pois não?”



**ENTÃO PORQUE O DIZEMOS DE ALGUÉM
QUE SOFRE DE DEPRESSÃO?**

SAIBA MAIS EM:

► encontreumasaida.pt



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

A depressão é um dos problemas de saúde mental mais comuns. Pode fazer-nos sentir tristes, desesperados, inúteis e sem valor, desmotivados e exaustos. Pode afectar a nossa auto-estima, o nosso sono, o apetite e o desejo sexual, podendo interferir com as nossas actividades diárias e, às vezes, com a nossa saúde física.

Costumamos usar a expressão “estou deprimido” quando nos sentimos tristes e muito insatisfeitos com a nossa vida. Mas, normalmente, estes sentimentos passam. É normal sentirmo-nos tristes e infelizes com a perda de alguém que amamos, com uma separação ou com uma grande desilusão / frustração. Estas reacções emocionais são adequadas à situação que estamos a viver e têm uma duração limitada. Contudo, se estes sentimentos interferirem com a nossa vida e não desaparecerem após duas semanas, ou se estiverem constantemente a voltar, podemos estar deprimidos no sentido clínico do termo. Na sua forma mais leve, a depressão significa que nos sentimos mais “em baixo”. Não nos impede de continuar com a nossa vida normal, mas torna tudo mais difícil de fazer e faz parecer que o nosso esforço é inútil e em vão. Na sua forma mais grave, a depressão pode ameaçar a nossa integridade física e fazer-nos ter vontade de desistir de viver (suicídio).

A DEPRESSÃO MANIFESTA-SE:

Nos nossos sentimentos (sentimo-nos tristes, desesperados ou vazios; choramos facilmente e isolamo-nos dos outros) / **Nos nossos pensamentos** (temos dificuldade em nos concentrarmos e tomarmos decisões; culpamo-nos por tudo e vemos sempre o lado negativo do que acontece) / **Nos nossos comportamentos** (deixamos de fazer actividades que nos davam prazer, evitamos situações e não nos apetece falar) / **E no nosso corpo** (temos dificuldade em dormir ou dormimos demasiado; sentimo-nos sem energia e perdemos o apetite ou comemos em excesso; consumimos mais tabaco ou álcool do que é habitual).

A DEPRESSÃO NÃO É ‘FITA’ NEM ‘FALTA DE FORÇA DE VONTADE’. A DEPRESSÃO NÃO SE RESOLVE COM ‘PENSAMENTO POSITIVO’ NEM BASTA A PESSOA ‘REAGIR’.

Se está deprimido, pode sentir que nada nem ninguém o conseguirá ajudar. Mas isso não é verdade: **existem tratamentos eficazes para a depressão.** A maior parte das pessoas recupera de episódios e períodos depressivos.

ENCONTRE + 5.000 PSICÓLOGOS EM:

▶ encontreumasaida.pt

