

# ENHANCED MENTAL HEALTH



## **Termos e Condições**

### **NOTÍCIA LEGAL**

O Publisher tem se esforçado para ser tão precisos e completos quanto possível na criação deste relatório, não obstante o fato de que ele não garante nem representar a qualquer momento que o conteúdo dentro são precisos, devido à rápida evolução da Internet.

Enquanto todas as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas na presente publicação, o Publisher não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui. Qualquer um percebido slights específicas pessoas, povos ou organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda feitas. Os leitores são advertidos para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legal, negócios, contabilidade e finanças.

Você é encorajado a imprimir este livro de fácil leitura.

# Índice

**Prefácio**

**Capítulo 1:**

Mental Basics Saúde

**Capítulo 2:**

Você está resiliente?

**Capítulo 3:**

Cuide bem de você

**Capítulo 4:**

relacionamentos saudáveis

**Capítulo 5:**

Factores de Risco

**Capítulo 6:**

Quando você precisa ver um profissional?

# Prefácio

Quando você ouvir o termo “saúde emocional ou de saúde mental”, que é a primeira coisa que normalmente vem em sua mente? De acordo com pesquisas, a saúde mental normalmente inclui-estar bem referentes sociais para a classificação psicológicos e emocionais. A saúde mental afecta o modo como as pessoas pensam, agem e sentem. Além disso, a saúde mental também tem a capacidade para ajudar a determinar as formas eficazes de como lidar com o seu stress, fazer escolhas e se relacionar com outras pessoas.

A saúde mental é essencial em cada etapa de sua vida, desde a infância, adolescência e idade adulta. Para aquelas pessoas que estão enfrentando problemas de saúde mental e problemas, há uma grande chance de que seu comportamento, humor e pensamento será afetado. Existem diversos fatores que normalmente contribuem para seus problemas de saúde mental e problemas, tais como história familiar, experiências de vida que incluem abuso e trauma e fatores biológicos que incluem a química do cérebro e genes.

É um facto que as questões de saúde mental e os problemas são muito comuns no entanto ajuda e prevenção é sempre disponível. Pessoas que sofrem de problemas de saúde mental e problemas têm uma grande chance de ficar melhor e se recuperar completamente. Para aqueles indivíduos que estão enfrentando problemas de saúde mental e problemas, é muito imperativo que você esteja familiarizado e consciente sobre os sinais de alerta de ter problemas de saúde mental e problemas. Se você tem saúde mental positiva e eficaz, que lhe permitirá fazer contribuições significativas para a sua comunidade, trabalhar de forma produtiva, lidar com o estresse e realizar seu pleno potencial.

Além disso, também é importante que você tenha um entendimento claro e superior sobre as formas eficazes e úteis de como você pode manter a sua saúde mental positiva e eficaz, como o desenvolvimento de suas habilidades de enfrentamento, recebendo o suficiente horas de sono, ajudar os outros, ficar fisicamente apto e ativo, ficar positivo, conectando-se com outras pessoas e mais importante obter aconselhamento profissional e ajuda de especialistas.

# **Saúde Mental reforçada**

# Capítulo 1:

## *Mental Basics Saúde*

---

### **Sinopse**

De acordo com estudos, os indivíduos que são emocionalmente e mentalmente saudáveis têm a capacidade de controlar seu comportamento e emoções. Eles também têm a capacidade de enfrentar os desafios da vida e superar os obstáculos graves e construir relacionamentos fortes e saudáveis com os outros. No entanto, você precisa ter em mente que se você quiser manter ou construir saúde emocional, saúde mental e saúde física, esforço, empenho, tempo e dedicação é altamente recomendado.

É verdade que melhorar a sua saúde mental e emocional é uma experiência gratificante que você vai adorar. A saúde mental pode beneficiar todos os aspectos salientes da sua vida, como a adição de diversão para o seu dia-a-dia, a construção de resiliência e mais importante impulsionar o seu humor.

Para aquelas pessoas que estão experimentando a saúde emocional ou problemas de saúde mental, é muito importante que eles estejam familiarizados e conscientes sobre como se livrar dele em apenas um curto período de tempo. Aqui, você vai aprender a verdadeira definição e importância da saúde emocional e saúde mental.

## **A Glimpse Rápida para Emocional Saúde ou Saúde Mental**

saúde mental ou emocional geralmente se refere a seu estar psicológico em geral. Ele também inclui a sua capacidade de controlar suas emoções e sentimentos, construir relacionamentos, desenvolver a maneira de olhar e sentir-se sobre si mesmo e, mais importante, como você pode lidar com as dificuldades extremas. A saúde mental não é apenas sobre a ausência de problemas de saúde mental e problemas.

Ser emocionalmente e mentalmente saudável é mais do que ser livre de problemas psicológicos, ansiedade e depressão. A ausência de saúde emocional e mental comumente refere-se à presença de excelentes características. Há algumas pessoas que não têm emoções e sentimentos no entanto, eles ainda precisam de fazer as coisas que os farão negativos se sentir bem e positiva para ajudá-los a obter um porão em sua saúde emocional e mental. Os indivíduos que são emocionalmente e mentalmente saudável ter o seguinte:

- auto-estima elevada e auto-confiança
- Eles têm a capacidade de manter e construir relacionamentos cumprindo
- Eles têm um equilíbrio entre seu jogo, trabalho, atividade, descanso e muito mais
- Eles têm a flexibilidade necessária para conhecer e aprender coisas novas e, ao mesmo tempo eles podem facilmente adaptá-lo às mudanças
- Eles têm um grande senso de propósito e significado em suas relações e atividades
- Eles têm a capacidade de lidar facilmente e eficazmente com os desafios da vida e estresse e recuperar das adversidades



- Eles têm a capacidade de se divertir e rir, assim como eles têm gosto pela vida
- As pessoas que são emocionalmente e mentalmente saudáveis têm um grande senso de tranquilidade e contentamento.

As características positivas da saúde emocional e mental lhe permitirá participar facilmente em todos os últimos acontecimentos em sua vida por ter relacionamentos fortes e atividades significativas e ser produtivo a cada dia. As características eficazes e positivos da saúde emocional e mental vai ajudar muito você a lidar rapidamente com tensões de vida, provações e desafios.

### **Aviso sinais de ter emocional ou problemas de saúde mental**

Nem todas as pessoas são familiares e conscientes sobre os sinais de alerta de ter problemas de saúde mental ou emocional e problemas. Para aquelas pessoas que querem conhecer e aprender sobre os sinais de alerta de ter problemas de saúde mental e emocional e problemas, basta verificar isso:

- Incapacidade de executar atividades diárias e tarefas tais como a obtenção de escola ou trabalho e cuidar de sua família e filhos
- Pensando de prejudicar outras pessoas ea si mesmo
- Acreditar em coisas ou ouvir vozes que não são reais
- Tendo memórias e pensamentos persistentes que você não pode facilmente sair de sua mente
- Experimentando mudanças de humor que pode causar grandes problemas em seus relacionamentos

- Lutando e gritando com amigos e familiares
- Sentindo-se extraordinariamente assustado, preocupado, chateado, irritado, esquecido e confuso
- Usar drogas, beber e fumar
- Sentindo desesperado e impotente
- Tendo dores inexplicáveis e dores
- Sentir um adormecimento
- Falta de energia
- Afastando-se de suas atividades habituais e pessoas
- Dormir e comer muito pouco ou demais

### **Bem-Estar Mental e Saúde**

De acordo com estudos, a saúde mental positiva e boa permite que você:

- Fazer contribuições evocativas para sua comunidade
- trabalhar produtivamente
- Lidar com a pressão e estresse na vida
- Realizar seu pleno potencial

### **Maneiras eficazes de construir e manter positiva e Saúde Mental Melhor**

- Desenvolvimento de suas habilidades de enfrentamento

- Obter horas precisas de sono
- Ajudar outras pessoas
- Ficar fisicamente apto e ativo
- ficar positivo
- Conectando-se com outras pessoas
- Recebendo orientação profissional, aconselhamento e ajuda, especialmente se a sua necessidade-lo

É um facto que os problemas de saúde mental e emocional e problemas são bastante comuns em diferentes partes do mundo. De acordo com pesquisas, muitos adultos americanos ter problemas de saúde mental. Além disso, os jovens também experimentam depressão e alguns americanos vivem com problema mental grave que inclui depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia. Além disso, o suicídio é considerado o top de linha causa da grande morte em Unites States of America.

# Capítulo 2:

*Você está resiliente?*

---

## Sinopse

Sendo mentalmente e emocionalmente saudável não significa que você não está indo para experimentar momentos ruins ou problemas emocionais. A maioria das pessoas passam por mudanças, perdas e decepções. Estes são considerados como peças normais de sua vida no entanto eles ainda podem causar estresse, ansiedade e tristeza. A única diferença é que as pessoas que são emocionalmente e mentalmente saudáveis têm a capacidade de se recuperar de estresse, trauma e adversidade. Este tipo de capacidade é conhecido como *resiliência*.

Os indivíduos que são mentalmente e emocionalmente saudáveis têm as ferramentas úteis que são destinados a lidar com situações difíceis na vida e, ao mesmo tempo, manter e construir uma visão positiva da vida. Estas pessoas permanecem criativo, flexível e focado durante os maus momentos de suas vidas. Um dos melhores fatores-chave de resiliência é a sua capacidade de equilibrar completamente suas emoções e estresse. Se você tem o potencial de reconhecer seus sentimentos e emoções, você pode ter certeza que você vai encontrar momentos difíceis e dificuldades muito mais fácil de lidar e lidar com eficaz e adequada.

Ao fazer isso, você está certo de que você pode evitar ficar preso em um humor negativo ou que sofrem de ansiedade e depressão. Outro fator fundamental importante é ter uma excelente rede de apoio. Se você ter confiado em pessoas que você pode girar para durante maus momentos e dificuldades na vida, você pode facilmente encontrar apoio e encorajamento que irá aumentar a sua resistência durante

tempos difíceis. Aqui, você vai descobrir o papel de resiliência na saúde emocional e mental.

## **Saúde física é simplesmente Conectado a emocional e mental**

### **Saúde**

É um facto que cuidar bem de si mesmo é considerado como uma poderosa forma de obter um porção em sua saúde emocional e mental. Seu corpo e mente estão ligados entre si e esta é uma das razões por que quando você desenvolve a sua saúde física, você vai experimentar automaticamente maior emocional e bem-estar mental.

O exercício regular não vai apenas fortalecer seus pulmões e coração, ele também tem o potencial de liberar endorfinas em seu corpo. As endorfinas são substâncias químicas poderosas que são responsáveis pela energização do corpo, bem como levantar o humor das pessoas. escolhas diárias, bem como as atividades que você se envolver em pode afetar significativamente a forma como você se sente emocionalmente e fisicamente.

## **Dicas sobre como obter um porção em sua Emocional e Saúde Mental**

Se você é uma pessoa que quer obter facilmente um porção em sua saúde emocional e mental, é muito imperativo que você esteja familiarizado e consciente de algumas dicas muito eficazes. A seguir estão algumas dicas que irão facilitar a obtenção de um porção em sua saúde mental muito mais fácil.

**Tem descanso- suficiente** A fim de manter a boa saúde emocional e mental, a primeira coisa que você precisa fazer é cuidar bem de si mesmo,

especialmente o seu corpo. Tendo o descanso suficiente e ficar horas adequadas de sono é altamente recomendável, especialmente com os adolescentes. Os indivíduos precisam 78 horas de sono todas as noites para funcionar optimamente. Se você tem horas suficientes de sono, você pode ter certeza que você está um passo mais perto de se tornar emocionalmente e mentalmente saudável.

- **Saiba boa a nutrição** Você precisa aprender a ter uma dieta wellbalanced. Um monte de pessoas não estão cientes de quão grande de uma nutrição papel realmente desempenha no nosso humor e nossa saúde mental. Pode ser difícil para você seguir esta dieta no início, mas ele certamente vai pagar no longo prazo.
- **Exercício para se livrar do estresse** É um facto que o exercício regular tem a capacidade de ajudá-lo a obter facilmente livrar do estresse e, ao mesmo tempo que pode levantar o seu humor. De acordo com estudos, o exercício é considerado um poderoso antídoto para a depressão, ansiedade e estresse. Você pode procurar por maneiras simples que você pode adicionar o exercício em suas atividades diárias, como tomar as escadas de sua casa em vez de usar o elevador ou você também pode ir em caminhadas curtas. Se você quiser experimentar os benefícios surpreendentes de ser emocionalmente e mentalmente saudável, 30 minutos de exercício diário pode ser uma grande ajuda.
- **Obter uma pequena dose de luz solar por dia-** A luz solar tem a capacidade de levantar o seu humor. A melhor coisa que você pode fazer é obter uma pequena dose de

luz solar por dia, durante cerca de 10-15 minutos. Isso também pode ser feito enquanto você está socializando, jardinagem e exercício.

- **Limite sua intake- Álcool** Além de beber álcool, também é importante para evitar o uso de drogas e cigarros. Estes são bem conhecidos estimulantes que têm a capacidade de deixar sua sensação boa por um curto período de tempo, no entanto, eles têm efeitos negativos a longo prazo, especialmente para sua saúde emocional e humor.

Ser resistente não custa nada e ninguém pode dominá-lo, especialmente com a presença de prática. Acima de tudo, ser resiliente tem a capacidade de melhorar todos os aspectos da sua vida.

# Capítulo 3:

## *Cuide bem de você*

---

### Sinopse

Para aqueles indivíduos que querem melhorar, fortalecer e manter sua saúde emocional e mental, a primeira coisa que eles podem fazer é cuidar bem de seus autos. É muito essencial prestar atenção aos seus sentimentos e necessidades. Não deixe que as emoções negativas e acúmulo de estresse em seu sistema uma vez que pode prejudicar a sua saúde em geral. Você tem que equilibrar as coisas que você gosta de fazer e suas atividades e responsabilidades diárias. Se você cuidar bem de si mesmo, você pode ter certeza que você está cem por cento preparado e pronto para lidar com provas e desafios que possam surgir em sua vida. Cuidar bem de si mesmo geralmente inclui a realização das atividades que liberar endorfinas dentro de seu corpo. Segundo os pesquisadores, as endorfinas são naturalmente liberados dentro de seu corpo quando você faz o seguinte:

- **Impactar positivamente outros-** É um fato que está sendo valorizado por todas as coisas que você faz e ser útil para outras pessoas pode facilmente construir auto-confiança e auto-estima. Se você realmente quer construir sua auto-confiança e auto-estima, fazer certas coisas que podem ter grande impacto outras pessoas em um agradável e forma significativa.
- **Pratique a importância da auto-disciplina-** É verdade que a auto controle pode levar a um sentimento de esperança e, ao mesmo tempo que pode ajudar muito você a superar facilmente seus pensamentos negativos, desamparo e desespero. Ao praticar a auto-disciplina, você pode ter certeza que você pode facilmente tornar-se emocionalmente e mentalmente saudável.



- **Aprecie a beleza maravilhosa da arte e da natureza-** Existem alguns estudos que mostram que simplesmente andando em seu jardim, você pode reduzir o estresse e diminuir para baixo o nível de sua pressão arterial. Além disso, sentado em uma praia, vendo arquitetura, caminhadas e passear pelas galerias de arte e parques também pode baixar a pressão arterial e reduzir o estresse.
- **Gerir o seu nível de estresse** Segundo os pesquisadores, o estresse tem um forte impacto sobre a saúde emocional e mental das pessoas. Esta é uma das razões pelas quais você precisa para gerenciar e controlar o seu stress. É um facto que nem todos os factores de stress pode ser facilmente prevenida porém estratégias para gerenciamento de estresse vai ajudá-lo muito para trazer as coisas em equilíbrio.
- **Limitar a sua hábitos, emocional e mental saudável** Muito preocupante é considerado como um dos hábitos emocionais e mentais insalubres bem conhecidos da maioria das pessoas no tempo presente. É muito importante para evitar tornar-se demasiado absorvidos por seus hábitos mentais repetitivos. Além disso, pensamentos negativos podem sugar seu tempo e drenar a sua energia. Ele também pode acionar os seus sentimentos de depressão, medo e ansiedade.

## Útil e eficaz Estratégias e Dicas para Cuidar bem

de você mesmo

A fim de tornar-se emocionalmente e mentalmente saudável, é muito importante que você tenha um entendimento aparente e melhor sobre as estratégias úteis e eficazes para cuidar bem de si mesmo. Veja isso:

- **Recurso em seu senses-** Ficar energizado e calma, simplesmente atraente em seus cinco sentidos como paladar, olfato, tato, som e visão. Você pode ouvir a sua música favorita para levantar facilmente o seu humor. Você também pode colocar um salto de flores no seu pátio, onde você pode cheirar e vê-los. Você também pode massagear seus pés e mãos ou você também pode saborear a sua bebida favorita quente.
- **Envolver-se em Work- criativa e significativa** Você pode executar as coisas que irão desafiar significativamente a sua criatividade superior. Ao fazer isso, você pode ter certeza que você se sentir mais produtivo a cada dia. Você pode envolver-se em jardinagem, tocar um instrumento, escrita, desenho ou até mesmo construir a sua própria oficina. Ao fazer isso, você pode explorar completamente as suas forças e fraquezas.
- **Get um PET-** É um fato que os animais são uma grande responsabilidade no entanto cuidar de um animal de estimação vai fazer você se sentir amado e necessário. Seu animal de estimação também pode servir como seu amigo. Você também vai precisar levar seu animal para uma caminhada e isso fará com que você se exercitar e conhecer novas pessoas.

- **Faça o seu tempo de lazer uma de prioridades** Se você está fazendo as coisas sem motivo, ele simplesmente significa que você está feliz e contente ao fazê-los. Gaste o seu tempo de lazer com atividades emocionantes e memoráveis, como uma caminhada na praia, lendo livros surpreendentes, conversando com seus amigos, ouvir a sua música favorita e assistir a um filme engraçado. É verdade que o brincar é considerado uma necessidade de saúde mental e emocional.
  
- **Arranje tempo para sua apreciação e contemplation-** A primeira coisa que você pode fazer é pensar em todas as coisas maravilhosas que você é grato. Você pode orar, meditar, desfrutar de ver o belo pôr do sol ou passar algum tempo prestando atenção ao que é belo, bom e positivo como você continuar o resto do dia.

Todo mundo é diferente e nem todas as coisas será benéfico para todas as pessoas. Há algumas pessoas que preferem relaxar enquanto alguns querem ter mais actividades para desfrutar e explorar.

# Capítulo 4:

## *relacionamentos saudáveis*

---

### **Sinopse**

É verdade que relacionamentos saudáveis e de suporte são reconhecidos como a fundação da saúde mental e emocional. Não importa quanto tempo e esforço que você dedica a melhorar a sua saúde emocional e mental, você ainda precisa da ajuda dos outros e eles vão fazer sua grande sensação sobre si mesmo. De acordo com estudos, os seres humanos são considerados criaturas sociais com uma necessidade mental para conexões positivas e relações com os outros. Cérebros sociais dos seres humanos geralmente anseiam por companheirismo. Interação social com outras pessoas fornece uma oportunidade para expressar os problemas que você está tendo o que pode reduzir o estresse.

A chave final que você precisa encontrar é um relacionamento saudável e solidário com alguém que é perfeito e um bom ouvinte. Encontrar alguém que você pode conversar com todos os dias e que vai ouvir sua agenda e vida problemas. Um perfeito e bom ouvinte vai ouvir os seus sentimentos e não julgar, criticar ou interrompê-lo. Se você realmente quiser encontrar um bom ouvinte, a primeira coisa que você pode fazer é tornar-se um bom ouvinte também.

Desenvolver uma amizade com alguém que você pode falar a cada dia, ouvir seus problemas da vida e desafios e apoiá-lo sem pedir em troca. Aqui, você vai aprender algumas estratégias e dicas importantes para se conectar a outras pessoas sem encontrar quaisquer dificuldades e aborrecimentos.

## **Descubra as estratégias essenciais e Dicas para conexão com outras pessoas**

Quando se trata de relacionamentos saudáveis, é muito importante que você tenha uma compreensão clara e superior sobre as estratégias mais importantes e dicas que vão ajudar muito você facilmente conectar a outras pessoas. Com a ajuda destas estratégias e dicas, você está certo de que você pode facilmente encontrar alguém que possa ouvir e acompanhá-lo durante as suas dificuldades na vida.

- **Saia de trás a tela do computador e TV**

Computadores e TVs pode oferecer sua própria forma de companheirismo e pode ser um calmante no entanto eles não se comparam com as interações com outras pessoas. Esta é uma das razões pelas quais você não precisa de negligenciar os relacionamentos saudáveis do mundo real em favor de sua interação virtual.

- **Passe mais tempo com pessoas que você gosta de falar e lidar com**

É muito importante para dar mais tempo para as pessoas que gostam de falar e lidar com eles. Escolha colegas, membros da família, vizinhos e amigos que são positivo, otimista e interessado em você. Tome tempo suficiente para informar-se sobre as pessoas que você encontra e saber mais coisas sobre eles.

- **Voluntário**

Fazendo coisas que vai ajudar outras pessoas tem um excelente efeito em como você normalmente sente sobre si mesmo. O propósito e significado que você encontra em ajudar outras pessoas irá expandir e enriquecer a sua vida. organizações de caridade, sem fins lucrativos, igrejas e escolas geralmente dependem de voluntários para a sua sobrevivência.

- **Seja um excelente marceneiro**

É altamente recomendável para se juntar a grupos de interesse, as conversas, ações sociais e redes que lhe dará uma grande oportunidade de conhecer várias categorias de pessoas. Estes grupos geralmente oferecem oportunidades maravilhosas para encontrar várias pessoas com gostos e interesses comuns. Aquelas pessoas que gostam de você para conversar e lidar com são reconhecidos como seus amigos em potencial.

### **As Vantagens de saudável e relações de apoio**

relações fortes e saudáveis são essenciais para a sua vida saudável e felicidade. Indivíduos com amizades perfeitos e bons têm a capacidade de estresse alça. É muito importante encontrar um amigo que irá ajudá-lo durante a dificuldades na vida. Uma das melhores e eficazes ingredientes de relacionamentos saudáveis e fortes é a comunicação honesta e aberta.

Trabalhar juntos para construir facilmente e criar um ambiente forte que ambos você pode se sentir seguro e seguro ao expressar seus sonhos, esperanças e sentimentos uns com os outros. Aqui estão alguns dos excelentes habilidades de comunicação que você precisa melhorar para chegar a grandes resultados. Veja isso:

- **Empatia**

Esta é considerada como a capacidade de expressar e entender o interesse de um outro. Isso não significa que você precisa concordar facilmente com ele, tudo o que você precisa fazer é reconhecê-lo e, ao mesmo tentativa tempo para entender. Ao fazer isso, você pode mostrar-lhes que você se importa verdadeiramente.

- **Aceitação**

Você precisa reconhecer que você não tem a capacidade de fazer a sua mudança amigo. É muito importante assumir a responsabilidade por suas próprias ações, atitudes e sentimentos. Tentando mudar o seu amigo para a pessoa que você quer que eles sejam não vai funcionar. Você pode construir relacionamentos fortes e saudáveis quando você sabe que o principal objetivo da aceitação.

- **valorizar os outros**

Você precisa ter em mente que a maioria das pessoas quer ser amado, valorizado e apreciado. É muito imperativo para prestar atenção a suas interações com os amigos. Deixe-os sentir que eles são valorizados e importante. Desta forma, a construção de relações saudáveis é um passo mais perto de você.

- **Ouvindo**

A última coisa que você precisa ter em mente, especialmente se você deseja obter um porção de um relacionamento saudável e solidário é ser um bom ouvinte. Se você está conversando com seus amigos ou membros da família, torná-lo um hábito de ter olho no olho e uma postura aberta. Evite cruzar as pernas e braços. Antes de dar a sua opinião, que lhes permita concluir suas histórias.

Se você tem essas habilidades de comunicação eficaz, você pode ter certeza que você pode facilmente adquirir as relações fortes e saudáveis que você está procurando.

# Capítulo 5:

*Fatores de risco*

---

## Sinopse

saúde emocional e mental continua a moldar suas experiências de vida. As primeiras experiências durante sua infância são realmente importantes. Biológica e fatores genéticos desempenham um papel significativo em sua vida no entanto estes dois fatores também podem ser alteradas por suas experiências de vida.



## Os Fatores de Risco

Se você quiser obter um porção de uma mente melhor, uma vida melhor e uma vida melhor, é muito importante que você esteja familiarizado e consciente sobre os fatores de risco que têm a capacidade de comprometer a saúde emocional e mental. Aqui estão alguns dos fatores de risco que podem comprometer sua saúde emocional e mental.

- **Pobre apego e conexão com seu cuidador principal na vida** Sentindo-se abusado, confuso, inseguro, isolado e solitário como uma criança pequena ou bebê.
- **graves perdas e traumas na vida** experiências traumáticas que incluem hospitalização ou de guerra, bem como a morte súbita dos pais.
- **aprendeu Helplessness-** experiências negativas e situações na vida que geralmente levam a uma certa crença pode fazer você se sentir impotente. Esta é uma das razões pelas quais você precisa ter controle sobre as últimas situações e acontecimentos em sua vida.
- **Doença-** Este é considerado como um dos fatores de risco que podem afetar sua saúde emocional e mental, especialmente quando a sua doença é crônica, isolados e desativa-lo de outras pessoas.
- **Os efeitos colaterais da sua medications-** Este tipo de fatores de risco geralmente acontece com pessoas mais velhas que estão a tomar tipos diferentes de medicamentos para a doença e doenças. Os efeitos colaterais de seus medicamentos podem comprometer sua saúde emocional e mental.

- **substância Abuse-** É um fato que a droga eo abuso de álcool pode causar problemas de saúde mental e emocional e problemas. Isto também pode fazer a sua saúde mental piorar.

O que quer que fatores externos e internos têm forma a sua saúde emocional e mental, não é tarde demais para você mudar e melhorar o seu bem-estar psicológico. É verdade que fatores de risco podem ser facilmente combatido com fatores de proteção eficazes, tais como estratégias de enfrentamento, estilos de vida saudáveis e fortes relacionamentos para gerenciar as emoções negativas e estresse.

Para aquelas pessoas que estão encontrando problemas de saúde mental e emocional e problemas, a melhor coisa que eles podem fazer é consultar imediatamente um psiquiatra profissional que vai ajudar muito a recuperar a sua saúde emocional e mental. Afora isso, você também pode tentar técnicas de gerenciamento de estresse, estilo de vida saudável, relações de apoio e saudáveis e estratégias de enfrentamento emocional que servirão como sua chave e guia para facilmente trazer de volta a sua saúde emocional e mental.

No entanto, se todos os seus esforços não deram certo, isso simplesmente significa que este é o melhor momento para você consultar um psiquiatra profissional e confiável que irá fornecer-lhe ajuda, conselhos e orientações sobre como você pode facilmente lidar com a sua vida normal. Existem vários psiquiatras que se especializam no campo de recuperar a saúde emocional e mental. Eles são os únicos que você deve consultar e ter a certeza que eles vão ajudá-lo muito em trazer de volta o seu normal.

# Capítulo 6:

*Quando você precisa para ver um profissional?*

---

## Sinopse

Se você já fez todos os seus esforços apenas para melhorar a sua saúde emocional e mental, mas ainda não me sinto bem, é o momento perfeito para você procurar ajuda profissional. Desde a maioria das pessoas são socialmente sintonizado, a entrada de um profissional de saúde confiável, experiente e competente pode motivá-lo a fazer coisas que irão ajudá-lo a recuperar a sua saúde emocional e mental. Aqui, você vai descobrir os comportamentos bandeira vermelha e sentimentos que requerem atenção imediata. Veja isso:

## **Bandeira comportamentos e sentimentos de ter emocional e problemas de saúde mental Red**

- Pensamentos de suicídio e morte
- Auto pensamentos e medos destrutivos e negativos que você não pode imediatamente controle
- Uso de álcool, drogas, alimentos e nicotina para lidar durante dificuldades em situações de linha e difíceis
- problemas de concentração que podem interferir com a sua casa e trabalho de vida
- Sentindo-se impotente, sem esperança e para baixo durante todo o dia
- Incapacidade de ter bastante sono

Se você perceber que você tem esses sintomas bandeira vermelha, a melhor coisa que você pode fazer é definir uma consulta com seu psiquiatra profissional ou profissional de saúde emocional. Há uma grande variedade de especialista em saúde emocional e profissionais que vai ajudar muito você a facilmente se livrar de seus problemas e problemas emocionais e de saúde mental. É muito importante que você escolher o especialista em saúde mental elite para se certificar de que você pode vir acima com os melhores resultados. É um facto que a seleção do profissional de saúde emocional soberba não é uma tarefa fácil de fazer, uma vez que exige uma intensa pesquisa, tempo, empenho e dedicação para obter grandes resultados, mas vai valer a pena.

questões e problemas emocionais e mentais de saúde têm soluções correspondentes. Ela deve ser tratada antes do tempo para evitar que fique pior. Se você tem entes queridos que estão experimentando a saúde emocional e mental

questões e problemas, é altamente recomendável procurar imediatamente ajuda profissional de especialistas em saúde mental e psiquiatras. Eles são os únicos que podem fornecer-lhes com terapia e medicação adequada e eficaz que irá ajudá-los a recuperar facilmente a sua vida normal. No entanto, não se esqueça de experimentar algumas das estratégias e técnicas para controlar questões e problemas emocionais e de saúde mental votos.

Procurar ajuda profissional de especialistas o mais rapidamente possível os pacientes podem ajudar a recuperar facilmente as suas situações. É verdade que os problemas de saúde emocionais e mentais são um sério condições de saúde que precisam de atenção adequada e medicação. Se sua condição não for devidamente atendidos, há uma grande chance de que os sintomas vão piorar e tratá-los vai exigir um longo período de tempo. Se você quer ter uma mente melhor, uma vida melhor e uma vida melhor, este é o melhor momento para você cuidar bem de sua saúde emocional e mental. Ser emocionalmente e mentalmente saudável vai ajudar muito você a executar suas atividades diárias perfeitamente e de forma eficaz.