**08 dicas para melhorar a Saúde Psicológica e Felicidade**

A saúde psicológica é muito mais do que um diagnóstico. É o seu bem-estar psicológico geral. É a maneira como se sente sobre si mesmo e em relação aos outros, bem como a sua capacidade de gerir os seus sentimentos e lidar com as dificuldades diárias. Cuidar da sua saúde psicológica pode significar a procura de apoio e tratamento profissional, também pode significar tomar medidas para melhorar sua saúde emocional por conta própria.

Investir em algumas das mudanças que se seguem irá trazer retorno em todos os aspetos da sua vida. Pode melhorar o seu humor, criar resiliência, desenvolver inteligência emocional e adicionar contentamento geral na sua vida:

## 1º Pare de se preocupar com tudo

Se juntássemos todas as horas que passamos a preocuparmo-nos com o que poderia acontecer em nossas vidas, nunca sairíamos da nossa casa.

Atendi um paciente que estava preocupado com muitas coisas da sua vida o tempo todo. Para o ajudar a superar a ansiedade desmedida e [preocupação excessiva](https://www.miguellucas.com.br/saiba-o-que-fazer-acerca-da-sua-preocupacao-excessiva/), pedi-lhe que fizesse uma lista de todas as queixas e receios que o atormentavam. Quando fomos olhar essa lista juntos, ele conclui que nenhuma das suas preocupações se tornou realidade.

## 2º Identifique o que realmente o deixa com raiva ou perturbado

Por vezes reclamamos dos comportamentos dos outros, sem que no momento tenhamos razões para isso. A mulher fica brava com o marido que não lavou a louça, mas na verdade ela está reclamando pela falta de carinho do marido.

Importa perceber as razões do seu desagrado, mau humor ou estado em que se encontra. Em seguida faça o que tem de ser feito para solucionar o problema na base, para que não caminhe na vida disparando em todas as direções.



## 3º Seja bom para si mesmo

Em consulta, muitos dos meus pacientes falam muito mal de si mesmo, como se não tivessem qualidades ou nunca tivessem feito nada de valor. Por vezes, ainda fico surpreso com as coisas que as pessoas acreditam sobre si mesmas.

**Ser amável consigo mesmo não toma mais energia do que ser malvado. Portanto, por que não tentar ser simpático e agradável com você mesmo, nem que seja de vez em quando?**

Pesquisas mostram que você pode ter um efeito poderoso sobre como você se sente. Quando olhamos para nós mesmos e para a nossa vida de forma negativa, podemos acabar vendo experiências de uma forma que confirma essa mesma noção. Em vez disso, esforce-se por usar palavras que promovam sentimentos de autoestima e [poder pessoal](https://www.miguellucas.com.br/poder-narrativo-um-importante-passo-para-o-poder-pessoal/).

Por exemplo, em vez de dizer: “Eu sou um perdedor. Não vou conseguir o emprego porque eu me enervei um pouco na entrevista,” tente, “eu não estive tão bem quanto gostaria na entrevista, mas isso não significa que eu não vou conseguir o emprego.”

## 4º Seja simpático com as outras pessoas

Você sabe o velho ditado, “se não pode vencê-los, junte-se a eles“? Essa é a coisa mais verdadeira sobre a vida. Não se preocupe com o que os outros estão fazendo, dizendo, ou vestindo, e deixe de julgá-los.

Em vez disso, tente trocar esses pensamentos negativos por sentimentos positivos sobre essa pessoa, e você verá seu humor melhorar. Ser simpático não é tão difícil assim.

A pesquisa mostra que ser prestável e simpático para os outros tem um efeito benéfico sobre a forma como nos sentimos. Ser útil e gentil, e sentir-se valorizado pelo que você faz é uma ótima maneira de [construir a autoestima](https://www.miguellucas.com.br/sugestoes-para-construir-autoconfianca-e-autoestima/). O significado que você atribui por ajudar os outros irá enriquecer e expandir a sua vida.

## 5º Aceite as outras pessoas e siga em frente

Nós tendemos a gastar uma grande quantidade de energia em tentar mudar os outros. As coisas mais tolas podem-nos fazer irritar ou chatear com as outras pessoas.

Por vezes temos de nos tornar flexíveis e aceitar algumas pessoas da forma que elas são. Essa decisão liberta-o das emoções que possam estar a consumi-lo, permitindo que você siga em frente com a sua vida, liberto de rancor e ressentimento.

## 6º Pare de dizer que você está bem

Se você está triste, abatido ou deprimido, diga isso para alguém da sua confiança. Se as coisas estão ruins, diga que elas estão ruins. Pare de se esconder dos outros dizendo que você está bem. As pessoas que se preocupam com você sabem o que realmente isso significa, e certamente elas estão dispostas a ouvir, mais frequentemente do que você imagina. Não deixe as coisas que o atrapalham e incomodam acumularem-se. Alivie tudo isso conversando com as pessoas da sua confiança.

Não estou dizendo para você se lamentar e vitimizar, nada disso. Mas sim para que você fale abertamente sobre como você se sente se tiver oportunidade para isso.

## 7º Diga não

É simples. Experimente. Veja como se sente. Dizer não dá-lhe a liberdade de fazer o que você quer fazer na sua vida, e ajuda-o a parar de se sentir em dívida com os outros.

Sempre que se justifique e seja conveniente, pondere dizer não. Não se torne antipático, nem tão pouco egoísta, nada disso. Use o não de forma adequada na sua vida e sinta-se livre para decidir de acordo com as suas necessidades, interesses e disposição.

## 8º Diga aos outros que você os ama

Você pode não acordar amanhã. É assustador, mas é verdade. Não deixe nada por dizer que você pudesse ter dito. Aproveite a chance de dizer às pessoas que você se importa com elas enquanto você pode.

Você ficará feliz com essas ações, e isso fará com que se sinta ainda mais feliz por não manter essas coisas escondidas das pessoas que você gosta.

Referência:

LUCAS, M. *8 dicas para melhorar a saúde psicológica e felicidade <*<https://www.miguellucas.com.br/10-dicas-para-melhorar-a-saude-psicologica-e-felicidade/>> Acesso em: 06/12/2018.



