

Ansiedade e depressão: como Janeiro Branco pode ajudar

“O que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença”. É assim que acontece quando temos conflitos internos não resolvidos. Quando não buscamos ajuda eles podem se transformar em transtornos mentais, principalmente [ansiedade](#) e depressão.

Essa é uma das frases que fazem parte do Janeiro Branco com objetivo de incentivar a sociedade a refletir sobre sua saúde emocional e com isso contribuir para a criação de uma [cultura de saúde mental](#).

E não é à toa que ela está na campanha, especialmente no Brasil. Como já falamos em outros posts do blog, somos líderes mundiais no ranking das duas doenças, segundo organizações de saúde.

Em se tratando de uma campanha dedicada a colocar esses temas em evidência, a desmistificação é uma arma para conter o avanço delas e de outras de cunho emocional, prevenindo o adoecimento mental em geral.

Quer saber como o Janeiro Branco pode ajudar na prevenção da ansiedade e depressão? Então, não perca nossas informações!

Psicoeducação

A questão cultural também influencia no adoecimento. Não estamos acostumados a dividir a nossos dilemas com indivíduos na escola, na família, no trabalho.

Quando isso acontece, geralmente é com alguém próximo e que não está preparado para dar um suporte adequado, apesar de já ser um começo.

É aí que entra a psicoeducação com ações, orientações e reflexões sobre condições e características emocionais dos seres humanos.

Como funciona

Basicamente, segundo a campanha, a psicoeducação tem o objetivo de mostrar para os indivíduos que há sofrimentos que podem ser prevenidos, assim como dores podem ser evitadas.

Também faz parte dela esclarecer que violências podem ser impedidas, cuidadas e reparadas.

E o mais importante: que os exemplos podem e devem ser compartilhados em prol de pessoas mais bem resolvidas emocionalmente.

Frases importantes

Outras frases de reforço fazem parte das ações do Janeiro Branco, como parte desse convite a partilhar a subjetividade. Veja algumas delas:

- “Quem cuida da mente, cuida da vida”;
- “Quem cuida das emoções, cuida da humanidade”;
- “Quem cuida de si, já cuida do outro”;
- “Sem psicoeducação não haverá solução”;
- “Autoconhecimento: isso também tem a ver com a sua saúde mental”;
- “Saúde mental pressupõe políticas públicas”

Mobilização

A partir do momento que profissionais de saúde ou não, cidadãos se mobilizam com essas mensagens, isso vai se tornando viral nos meios que frequentam e também na mídia, um dos alvos importantes para a divulgação.

Como se trata de uma ação que envolve também outros países, esse convite para os cuidados consigo e, com os outros, ganha mais visibilidade e mais pessoas têm acesso à informação e podem procurar ajuda.

Incentivo a políticas públicas

Esse é um ponto muito importante da campanha, que pode ajudar quem sofre com ansiedade e depressão, principalmente pela dificuldade e demora no atendimento psicológico e psiquiátrico na rede pública.

Quem consegue transpor a barreira da aceitação da doença e resolve procurar ajuda, nem sempre consegue o atendimento com a agilidade necessária e sofre com as crises e, conseqüentemente, o adoecimento do corpo.

Metas para o ano novo

Essa campanha ocorre em Janeiro pois há uma maior ansiedade sobre o ano que se inicia e em cumprir as metas dos próximos meses. Junto disso, existe uma frustração pelas metas não cumpridas no ano anterior.

Com isso, é observado todo início de ano a criação de novas metas – às vezes nem tão novas assim – mas sem saber por onde começar. Assim, ou a mudança não se consolida a longo prazo ou nem começa. Gerando mais frustração...

Autonhecimento na hora de fazer novas metas

Para que isso não se repita e não entre nesse ciclo mais um ano, é preciso que você saiba onde está errando ou o que está te impedindo de concretizar o que deseja. Assim, o autoconhecimento é essencial.

Dessa forma, para que seus objetivos sejam alcançados, sejam sobre profissão, relacionamentos ou conquistas pessoais, é preciso um estudo sobre você mesmo.

Aquela lupa interna, sabe?

Psicoterapia nessa jornada

E, para que isso ocorra de forma orientada, conduzida e acolhida, a psicoterapia deve ser sua meta principal.

Com o processo terapêutico, você enxerga os comportamentos e pensamentos disfuncionais, além de identificar, compreender e manejar melhor suas emoções.

Com uma saúde mental bem acolhida e cuidada, as demais metas chegam a ser uma consequência.

Texto: [Luciana Cavalcante](#) e a psicóloga **Karina Werneck**

Quer ficar por dentro de novas dicas sobre saúde mental.? Então curta a nossa [página no Facebook](#) e não perca nenhum conteúdo.