

Saúde mental: fique atento às suas emoções

Todo dia ela faz tudo sempre igual. O trecho da música de Chico Buarque não poderia ser mais atual. Estamos tão envolvidos com a rotina diária, que a maioria vive no piloto automático.

Tornamo-nos uma sociedade robotizada programada para executar tarefas sem sequer refletir sobre elas: relatório para entregar, contas a pagar, família para cuidar. Com tanta pressão é impossível não interferir **na forma como nos sentimos em relação ao mundo**.

Mas o que não podemos esquecer é que são as emoções que controlam nossas ações. Se você **não está bem emocionalmente** isso interfere em todas as áreas da vida. Por isso é importante estar atento aos **sentimentos** em meio a essa roda viva.

Quer entender melhor sobre o assunto? Então, continue a leitura e tome nota!

Cada coisa em seu lugar

Imagine a vida como uma fábrica. Cada setor é responsável por uma fase da fabricação de um produto: trabalho, família, relacionamentos.

Se um não funciona, a cadeia se quebra e o resultado final não é nada satisfatório. Dar mais atenção ao trabalho prejudica a sua relação familiar e vice-versa. É claro que não existe fórmula mágica, mas [buscar o equilíbrio](#) já ajuda a melhorar essa conta.

Freud explica

Citando uma das frases famosas do pai da psicanálise dá para entender os reflexos do mundo moderno na mente humana. “Somos feitos de carne, mas temos que viver como se fôssemos de ferro”.

A cobrança para atender as exigências da vida e, ao mesmo tempo, estar bem tem um efeito desastroso para o **emocional**. Admitir sua humanidade nem sempre é bem visto pela sociedade, mas deveria porque precisamos respeitar nossos limites pelo bem da **saúde mental**.

Resultado desastroso

O resultado de tanta **pressão psicológica** é o aumento em quase 20% no número de pessoas com depressão no mundo- um total de 322 milhões- segundo a OMS.

Dados de 2018 colocam o Brasil como o mais deprimido e ansioso da América Latina. Quase 6% da população têm depressão. Também somos campeões em ansiedade, com quase 10% dos indivíduos sofrendo com disfunções que envolvem ataques de pânico, fobias, entre outras manifestações.

Psicológico x trabalho

Essa população deprimida e ansiosa é a mesma que está dentro das organizações. O estresse provocado pela sobrecarga de tarefas da vida influencia no comportamento dos funcionários.

A **carga emocional** que o capital humano carrega, seja de experiências pessoais ou profissionais, fará diferença no seu comportamento na empresa. Isso pode diminuir a capacidade de análise das situações, levando a impaciência, intolerância e até à impulsividade.

A vida é um sopro

Mais do que uma frase feita, essa sentença carrega um alerta. Como diria Cazusa: “O tempo não para”. Não podemos viver sendo atropelados pelos acontecimentos.

É preciso reservar um tempo para a reflexão. O **abalo afetivo** reflete no físico, inclusive provocando doenças. Adquirir essa consciência não é fácil com um turbilhão de coisas acontecendo ao mesmo tempo, mas é necessário fazer esse exercício constante para aproveitar a vida, pois ela passa muito rápido. Então, fique sempre atento ao seu emocional.

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de nos seguir no [Linkedin](#) para ficar por dentro dos próximos artigos!

Texto: [Luciana Cavalcante](#)