



BRAHMA KUMARIS

## *Saúde mental*

*Dr. Nikhil Patel MD., D.P.M.*

### **ALGUNS FATORES SOBRE A SAÚDE PSICOLÓGICA**

- 1.** Ninguém no mundo é sempre completamente saudável. Qualquer um pode ter uma doença física ou psiquiátrica a qualquer momento.
- 2.** Todos neste mundo experimentam ansiedade ou depressão em certa extensão. Se isto excede certos limites, passa a ser chamado de desordem da ansiedade ou uma doença de depressão. Assim como alguém recebe tratamento para a febre, a tosse etc. e se cura; do mesmo modo, deveria ser feito tratamento para a desordem da ansiedade, depressão etc. para que se volte a ser completamente saudável.
- 3.** Algumas vezes as doenças físicas como o câncer, tumor cerebral, hipotireoidismo, febre viral, malária etc. podem também causar depressão ou ansiedade.
- 4.** Deveria haver tratamento psiquiátrico por uns meses ou pelo período aconselhado pelo psiquiatra. Depois de um tratamento bem sucedido, a pessoa pode retornar ao estado normal de saúde.
- 5.** Quem permanece sem tratamento por um longo período de tempo perde todos os benefícios que um estilo de vida mentalmente saudável pode oferecer.
- 6.** Quem consulta um neuro-psiquiatra não é geralmente uma pessoa louca ou mentalmente perturbada. Além disso, aquele que tem dor de cabeça pode se curar de forma bem sucedida ao consultar um psiquiatra.
- 7.** Doenças psiquiátricas sem tratamento conduzem a complicações severas, como prejuízos ocupacionais na sociedade ou no trabalho, insatisfação no trabalho, desarmonia matrimonial ou familiar, uso de substâncias viciantes, visitas desnecessárias a curadores e astrólogos, perda de tempo e dinheiro tendo múltiplas consultas desnecessárias com vários médicos e também, às vezes, tendência ao suicídio.
- 8.** A depressão ou ansiedade pode ser aliviada até certo ponto com remédios naturais como o esporte, a música, o exercício, caminhar, ler, ou envolvendo-se em atividades como o yoga. A terapia da meditação ou Raja Yoga é uma alternativa útil para acalmar a ansiedade e a depressão, junto com o medicamento. É possível continuar praticando yoga sob uma supervisão conjunta de um psiquiatra e um professor de yoga treinado. O casamento não pode curar uma doença psiquiátrica.



## COMO MANTER-SE SAUDÁVEL MENTALMENTE

A saúde holística completa refere-se não somente à saúde física, mas também a um bom estado mental, social e espiritual. Embora a saúde mental esteja intimamente relacionada com a saúde espiritual, uma é distinta em relação a outra.

Para manter-se perfeitamente saudável mentalmente, leve em conta os seguintes conselhos:

1. Realize seu trabalho ou serviço com precisão e com total sinceridade.
2. Permita que seu comportamento e tratamento com todos seus familiares, amigos e colegas seja muito amoroso e livre de estresse.
3. Não deveria haver muito descanso, nem muito esforço físico em um dia. Não deveria haver muitos altos e baixos em sua rotina diária. Muito sono, ou insônia (pouco sono) são sinais de uma saúde mental anormal.
4. Uma pessoa não deveria comer muito, nem ficar muito tempo sem comer. Bulimia ou falta de apetite não são sinais de uma boa saúde mental.
5. Seu temperamento não deveria ser deprimido nem muito eufórico, mas moderadamente alegre. A irritação, depressão ou ansiedade são indicativos de doença mental.
6. Experimentar fadiga com facilidade; sentir-se fraco apesar de uma boa alimentação e remédios; ter menos interesse no trabalho; chorar com facilidade, ter ponderações inúteis e obsessões, ter dores de cabeça frequentes e ataques; envolver-se com vários vícios, ter uma variedade de preocupações, temores, estresse ou desinteresse excessivo na vida, ter diferentes enganos e alucinações. Todos estes sintomas sugerem uma doença psiquiátrica. Se a pessoa continua tendo todos estes tipos de sintomas, apesar de ter adotado um estilo de vida espiritual ou a meditação, ela deveria consultar um neuro-psiquiatra imediatamente. Se tais sintomas são experimentados devido a um desequilíbrio nos neuro-transmissores/químicos do cérebro, isto pode ser corrigido com um tratamento adequado com um neuro-psiquiatra.
7. Se a maquinaria de um carro não é cuidada adequadamente com gasolina e óleo, nem mesmo um motorista experiente pode conduzir o carro adequadamente. Da mesma forma, a mente forte de uma pessoa pode ter doenças psiquiátricas se os níveis químicos nos neurotransmissores (combustível) no cérebro (motor) não forem apropriados. O desequilíbrio químico pode ser corrigido com um tratamento apropriado através de um neuro-psiquiatra.

---

**Dr. Nikhil Patel MD., D.P.M.** é neuro-psiquiatra do *Global Hospital and Research Centre*, em Mt. Abu, Índia.