**O que é saúde emocional e como ela interfere no seu dia a dia?**



**01/SET**

**Conheça o que é saúde emocional e saiba se você é uma pessoa verdadeiramente saudável.**

Você é uma pessoa saudável? Antes de responder, tente considerar todas as dimensões do bem estar que envolvem os aspectos físico, espiritual, sociofamiliar, profissional e emocional da sua saúde. Achou difícil? Que tal começar caracterizando cada uma delas?

Como você já pode imaginar, a saúde física envolve os cuidados relacionados à prática regular de atividades físicas e à reeducação alimentar.

A saúde psíquica, por sua vez, consiste na identificação de doenças que alteram o discernimento psicológico, tais como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, entre outras.

Enquanto a saúde espiritual se relaciona à fé religiosa, a saúde profissional está ligada à satisfação dos objetivos laborais.

Mas onde a saúde emocional entra nessa história? Continue a leitura e você saberá! Vamos lá?

**O que é saúde emocional**

A saúde emocional é caracterizada pela capacidade de controlar e gerenciar as alterações de comportamento que influenciam nossas atividades cotidianas.

Nesse sentido, aborda-se sentimentos que ocasionam falta de motivação, vida afetiva vazia, objetivos pessoais e profissionais difusos, comportamentos apáticos e de procrastinação frente às atividades diárias.

É fundamental não somente identificar os problemas relacionados à saúde emocional, mas também guiar suas atitudes para resolvê-los. Confira a seguir algumas dicas para modificar essa condição clínica:

**Evite desequilíbrios emocionais**

A saúde emocional é tão importante para o funcionamento do corpo e da mente que o desequilíbrio de suas funções pode levar ao esgotamento mental.

Esse agravo é caracterizado pela exacerbação de emoções negativas, que podem se externar por meio de choros intensos, desabafos angustiantes, insônia ou agitação para dormir, irritabilidade, falta de paciência e dificuldade de concentração.

**Invista em comportamentos positivos**

A [autoestima](http://www.escoladainteligencia.com.br/cinco-passos-para-melhorar-a-sua-autoestima/) deve ser sempre cultivada através de comportamentos e atitudes positivas. Mude o visual, modifique o jeito de se vestir, aposte nas novidades e tendências sobre estética e beleza, enfim: invista naquilo te faz se sentir bem.

Melhore sua atitude e se aproxime de pessoas alegres, motivadoras, que possam te ajudar a controlar suas [emoções](http://www.escoladainteligencia.com.br/tag/empatia/) e a crescer pessoal e profissionalmente.

Paralelamente, procure eliminar o ódio, a angústia, a inveja, a solidão e o estresse. Administre as tensões e preocupações diárias para que elas não atrapalhem suas funções vitais de alimentação, sono e convívio social.

Mas lembre-se de estabelecer metas realistas para que seus objetivos possam ser alcançados. Se o resultado for positivo, aproveite para se recompensar!

**Melhore sua alimentação**

Cuidar da alimentação é uma ótima forma de se manter emocionalmente saudável. Uma nutrição adequada pode prevenir comportamentos de irritabilidade e sintomas de depressão.

Invista principalmente em alimentos ricos em Omega 3 (frutos do mar, óleo de linhaça, carnes vermelhas), vitaminas do complexo B (ovos, banana, abacate) e ácido fólico (vegetais verde escuros, frutas cítricas).

Também é recomendável a infusão de chás calmantes, como flores de camomila, raízes de valeriana e folhas de passiflora.

Esses nutrientes ajudam a melhorar o funcionamento do cérebro, pois acalmam e diminuem os sintomas de ansiedade.

**Pratique atividades prazerosas**

Nada como balancear as emoções com atividades que te dão prazer. Além de acalmar e ajudar na concentração e canalização de sentimentos, atividades prazerosas estimulam a inteligência e as habilidades socioemocionais.

Dedique um tempo do seu dia para avaliar melhor aquela proposta do curso de confeitaria, de artesanato, de canto lírico ou de artes cênicas que você sempre quis fazer.

Além de ser um motivo para se desacomodar, essa iniciativa garantirá uma rotina de horários, treinos e compensação pelos bons resultados alcançados.

A saúde emocional está relacionada à qualidade de vida, ao bem estar e ao equilíbrio da pessoa consigo mesma e com o mundo.

Portanto, é importante entender os sintomas do seu desequilíbrio, suas complicações e a forma de lidar com as possíveis adversidades.

Fonte: https://escoladainteligencia.com.br