

COMO ME SINTO?



A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da nossa saúde e bem-estar. **Quando nos sentimos psicologicamente bem**, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas quotidianos, de enfrentar o stress do dia-a-dia e de gerir as incertezas que fazem parte da vida.

Contudo, determinados **acontecimentos, a nível pessoal** (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimentos) ou a nível social (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter **impacto na forma como nos sentimos, pensamentos e agimos, afectando negativamente a nossa Saúde Psicológica e bem-estar**.

É muito importante **monitorizarmos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar** – sempre, mas sobretudo em períodos particularmente exigentes da nossa vida.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como se tem sentido nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **asinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio/a, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar**.

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.
- Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos.
- É difícil relaxar.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- Consumo mais álcool do que era habitual.

CHAVE DE LEITURA

0 — 3 ✓

Parece sentir-se com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se activo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.

4 — 8 ✓

Parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o/a preocupa, reserve tempo para cuidar de si e procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar. Também pode ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

9 — 15 ✓

Pode sentir a sua Saúde Psicológica e seu bem-estar ameaçados. Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo/a pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.

**LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24.**