

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, o fim de uma relação, um problema na escola, no trabalho ou com um amigo/a) 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.

Utiliza esta Checklist para reflectir sobre **como te tens sentido nas últimas duas semanas**. Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência pessoal, **assinando 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 possas reconhecer e reflectir sobre os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio, sobre como te tens sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar**.

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou actividade.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes.
- Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.
- É difícil relaxar e descontraír.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- 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 tabaco ou álcool do que era habitual.

CHAVE DE LEITURA

0 – 3 ✓

Pareces sentir-te com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembra-te que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantém-te activo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuida da tua Saúde Psicológica e do teu bem-estar.

4 – 8 ✓

Pareces poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembra-te que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fala com pessoas em quem confies sobre aquilo que te preocupa, reserva tempo para cuidar de ti e procura ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar. Também podes ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

9 – 15 ✓

Podes sentir a tua Saúde Psicológica e teu 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.