



A saúde mental é um importante fator que possibilita o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas e negativas. Investir em estratégias que possibilitam o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável. Confira algumas dicas:

- **Invista no autoconhecimento:** Tente entender como você reage às diversas situações rotineiras, buscando analisar e ponderar seus comportamentos e emoções. É necessário obter o autoconhecimento para conseguir mudar o que deseja;
- **Medite:** Reserve um tempo para você, relaxe, trabalhe sua respiração e, aos poucos, busque alcançar um equilíbrio mental;
- **Saiba interpretar suas emoções:** Cada emoção traz uma reação diferente, que deve ser respeitada e entendida. Ter consciência desse funcionamento é importante para lidar com os sentimentos. Encontre formas positivas de se expressar sem que o corpo seja afetado por doenças relacionadas à ansiedade e ao estresse;
- **Procure ajuda:** Não tenha receio ou constrangimento de procurar ajuda profissional. Cuidar da mente é preservar sua saúde. A terapia é uma forma de entender nossas emoções para que a vida siga mais leve.