

Ajuda para manter a saúde mental

Neste Setembro Amarelo, mostramos a importância de se buscar acompanhamento profissional para se autoconhecer e superar os próprios problemas. Entenda as principais linhas terapêuticas

POR CAROLINA MARCUSSE* E LUNA VELOSO*

A saúde mental tem constante motivo de discussão na família, na escola e no trabalho. A preocupação com o tema se agravou ainda mais com a pandemia, já que dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam aumento em quadros de depressão e ansiedade logo no primeiro ano da crise sanitária. Nesse contexto, o acompanhamento terapêutico se faz essencial, visto que é um tratamento eficaz para a maior parte dos transtornos mentais em estado leve e moderado.

Em junho, a OMS divulgou a maior revisão sobre a saúde mental mundial desde a virada do século. De acordo com a pesquisa, em 2019, cerca de 1 bilhão de pessoas ao redor do globo viviam com algum transtorno mental. Levando os dados em consideração, fica clara a importância da conscientização sobre os distúrbios que afetam a saúde humana e a quebra de estigmas sobre buscar o apoio psicológico adequado.

Este mês, uma campanha visa promover a prevenção do suicídio e a valorização da vida. O Setembro Amarelo, para a psicóloga Priscila Minervino, é importante trazer consciência sobre a saúde mental. “É preciso que falemos urgentemente sobre algo que ainda é velado ou visto como frescura, mas tem aumentado cada vez mais. O sofrimento psíquico mata e precisamos falar sobre isso”, afirma.

Além de trazer o assunto à tona com responsabilidade, é necessário que o autoconhecimento e a atenção psicológica cheguem a cada vez mais pessoas. Para isso, existem diversas abordagens terapêuticas existentes, como a psicanálise, a terapia cognitivo comportamental, o EMDR e a análise junguiana, para citar alguns exemplos.

Com diferentes formas de tratamento, pode ficar a dúvida qual linha terapêutica é melhor ou mais efetiva. No entanto, Priscila explica que não funciona dessa forma. “O que existe, sim, é a identificação da pessoa com o tipo de abordagem que lhe fizer mais sentido, além do vínculo estabelecido com o psicoterapeuta, que é fundamental para o trabalho de autoconhecimento e melhora do quadro de sofrimento psíquico”, esclarece.

Por isso, ao não se identificar com um profissional ou uma abordagem, é possível procurar outro psicólogo que olhará para a dor de outra forma, que pode se encaixar melhor com o perfil da pessoa. Segundo a psicóloga Priscila, o que diferencia as abordagens entre si é o método utilizado por cada uma. E faz uma grande diferença, pois indica de que forma o terapeuta vai guiar o processo. A Revista explica algumas dessas linhas.

Análise junguiana

A análise junguiana, abordagem adotada por Priscila, consiste em facilitar a ampliação da consciência de uma pessoa dentro de seu processo de desenvolvimento psicológico. O que a diferencia, principalmente, é o trabalho com o inconsciente: “Trabalha com a ampliação da simbologia dos sonhos, das sincronicidades, dos atos falhos, dos sintomas físicos, das expressões artísticas e também dos processos religiosos”, detalha a psicóloga.

