

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO ESTOU NERVOSO...



O QUE FAZER?

- 1 PERCEBER O QUE ME DEIXA ANSIOSO
- 2 RESPIRAR FUNDO.
- 3 PROCURAR UMA DISTRAÇÃO POR EX:
CONTAR ATÉ 50 POR ORDEM DECRESCENTE;
CONTAR OS CARROS CINZENTOS QUE PASSAM
- 4 PENSAR EM COISAS BOAS.
- 5 ESCREVER, DESENHAR
- 6 PEDIR AJUDA A UM PROFESSOR,
A UM FUNCIONÁRIO, AOS PAIS,
À PSICÓLOGA DA ESCOLA

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO ESTOU COM MEDO...

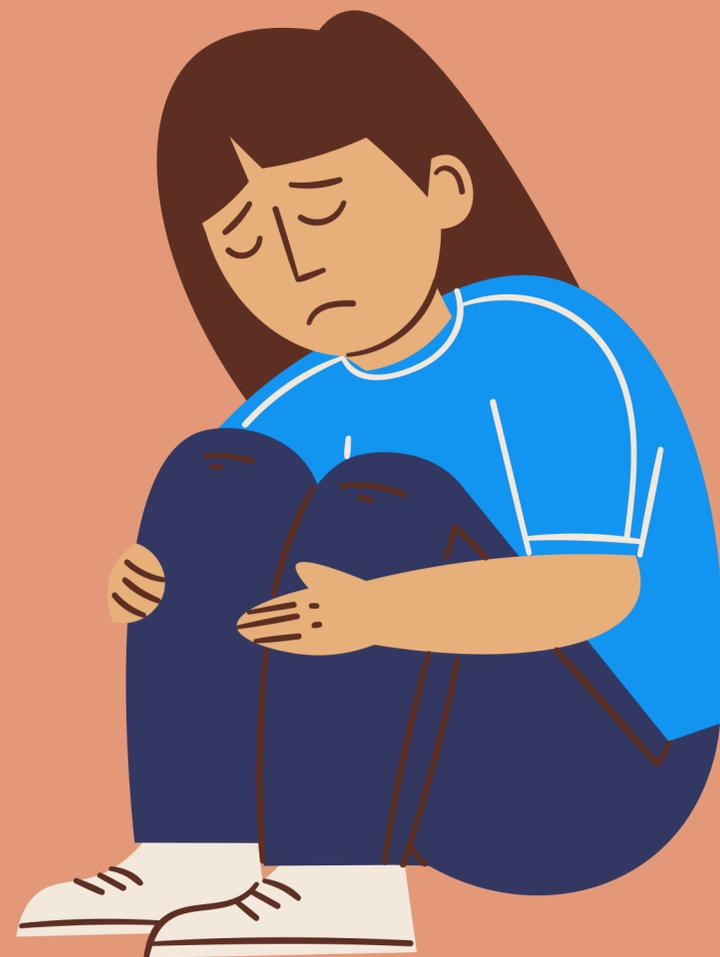


O QUE FAZER?

- 1 RECONHECER QUE ESTOU COM MEDO
- 2 PERCEBER DO QUE É QUE, EXATAMENTE, TEMOS MEDO..
- 3 AVALIAR AS CONSEQUÊNCIAS DO NOSSO MEDO
- 4 DESENHAR OU ESCREVER SOBRE O MEDO
- 5 ENFRENTAR O MEDO
- 6 PEDIR AJUDA A UM PROFESSOR, A UM FUNCIONÁRIO, AOS PAIS, À PSICÓLOGA DA ESCOLA

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO ESTOU TRISTE...



O QUE FAZER?

- 1 RECONHECER OS NOSSOS SENTIMENTOS DE TRISTEZA.
- 2 CHORAR, GRITAR, SOLUÇAR
- 3 PENSAR EM SOLUÇÕES
- 4 PENSAR EM COISAS BOAS
PROCURAR UM AMIGO:
PEDIR AJUDA A UM PROFESSOR,
A UM FUNCIONÁRIO, AOS PAIS,
À PSICÓLOGA DA ESCOLA
- 5 FAZER COISAS QUE NOS FAÇAM SENTIR CONTENTES.
- 6

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO ESTOU ZANGADO...



O QUE FAZER?

1 RECONHECER QUE ESTAMOS ZANGADOS

2 COMPREENDER O QUE PODEMOS FAZER

3 FALAR COM ALGUÉM

4 EXPRESSAR A NOSSA ZANGA DE FORMA POSITIVA

5 FAZER EXERCÍCIO

6 CONTAR ATÉ 10, DESENHAR A NOSSA ZANGA OU ESCREVER SOBRE ELA, CANTAR A NOSSA MÚSICA PREFERIDA OU PENSAR EM COISAS BOAS

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO TENHO PESADELOS...



O QUE FAZER?

1 TER UMA ROTINA PARA IR DORMIR

2 EVITAR LIVROS OU FILMES ASSUSTADORES

3 USAR UMA LUZ DE PRESENÇA

4 DEIXAR A PORTA DO QUARTO ABERTA

5 FALAR SOBRE OS PESADELOS

6 LEMBRAR QUE OS PESADELOS NÃO SÃO REAIS

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO NÃO TENHO UMA BOA AUTOESTIMA ...



O QUE FAZER?

- 1 FAZER UMA LISTA DAS COISAS EM QUE SOMOS BONS
- 2 PRATICAR AS COISAS EM QUE SOMOS BONS E EXPERIMENTAR COISAS NOVAS
- 3 PENSAR: "SOU CAPAZ!", "VOU TENTAR", "EU CONSIGO FAZER ISTO", "VOU DAR O MEU MELHOR" OU "VOU PEDIR AJUDA A ALGUÉM"
- 4 DAR O NOSSO MELHOR
- 5 AJUDAR OS OUTROS
- 6 ACEITAR QUE TODOS COMETEMOS ERROS E QUE PODEMOS APRENDER COM ELE

FALAR COM A PSICÓLOGA DA ESCOLA OU PEDIR AOS NOSSOS PAIS PARA NOS LEVAREM A UM.

UM PSICÓLOGO PODE AJUDAR-NOS A SENTIR MELHOR E A DESCOBRIR FORMAS DE MELHORAR A NOSSA AUTOESTIMA.

A TUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE

QUANDO ALGUÉM QUE CONHEÇO MORRE ...



O QUE FAZER?

1

FALAR COM A NOSSA FAMÍLIA

CONTAR UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA

3

SOBRE A PESSOA QUE MORREU OU
CONTAR ALGUMA COISA BOA QUE
PARTILHAMOS COM ELA

5

FAZER UM DESENHO OU ESCREVER
SOBRE O QUE ESTAMOS A SENTIR

2

PARTILHAR OS NOSSOS SENTIMENTOS
COM A NOSSA FAMÍLIA OU COM ALGUÉM
EM QUEM CONFIAMOS

4

PENSAR SOBRE O QUANTO A PESSOA
ERA IMPORTANTE PARA NÓS

6

FALAR COM ALGUÉM: UM FAMILIAR, UM AMIGO,
UM PROFESSOR OU A PSICÓLOGA DA ESCOLA