

# A importância da saúde mental

*Nunca na história a questão da saúde mental foi tão valorizada como nesse período de pandemia*

Convidamos a psicóloga Jaqueline Matos para conversar sobre esse importante tema nesse Setembro Amarelo, mês da prevenção ao suicídio. Jaqueline atua no Núcleo de Orientação Social da BSGI, um setor que oferece apoio e encaminhamento aos membros e suas famílias.

"A parte mais complicada da saúde mental é as pessoas não terem onde se cuidar. Hoje existe uma crescente procura por tratamentos, identificando os problemas da saúde mental, mas os brasileiros em geral não têm uma rede de apoio, principalmente, pública para poder ser assistido", iniciou a psicóloga. O momento que vivenciamos é crucial para a saúde mental, devido a demanda crescente e poucos lugares oferecendo ajuda. Jaqueline alerta para o fato de que a imensa maioria da população não tem condições de arcar com os altos custos dos serviços particulares. "E o aumento dos casos de problemas na saúde mental por conta da pandemia é enorme. Por isso as pessoas estão adoecidas, muitas já estavam anteriormente, mas potencializaram suas questões neste momento. Então, o brasileiro tem um grande desafio após esta pandemia. Entrar em contato com as angústias, com o sofrimento psíquico e não ter aonde se cuidar", explicou.

Mas ela alerta para um dado positivo: antes da pandemia a resistência era imensa por conta do preconceito de considerar como "loucura" toda e qualquer questão relacionada à saúde mental. Hoje, devido à comoção coletiva causada pelo enclausuramento compulsório e as centenas de milhares de mortes, as pessoas estão deixando de lado o preconceito e buscando ajuda. Ela acredita que isso vai fazer uma mudança nas políticas públicas para que as pessoas e o poder público invistam mais em saúde mental. Há que se mudar a mentalidade de empresas, escolas, famílias entenderem a importância da saúde mental.

Quanto as corporações entenderem realmente que lidando profissionalmente com essa questão, haverá redução significativamente de gastos com saúde: funcionários de bem consigo mesmos, trabalham melhor, mais felizes e, conseqüentemente, produzem mais e melhor. Escolas que olharem para as emoções de seus alunos, professores e demais colaboradores, perceberão um ganho exponencial no desenvolvimento de todos. "E, nas famílias, ao se priorizar a saúde mental de seus membros, estaremos criando jovens capazes munidos de grandes valores morais, sociais e éticos.

Budismo e a saúde mental

"Há várias pesquisas feitas por instituições de renome, mas há um estudo feito pelo USP que relata que mesmo antes da pandemia nós já tínhamos altos índices de problemas com ansiedade, depressão e outros transtornos, chegando ao suicídio, mas durante o processo de isolamento aumentaram os sofrimentos psíquicos dessa população", relatou. Segundo ela, mesmo quem não tinha diagnóstico, ou os casos que já estavam adormecidos se potencializaram, porque ao passar por uma pandemia, um isolamento, com a restrição de contato com as pessoas, o estresse e a angústia causada pelo desconhecimento de uma doença tão mortal e avassaladora tudo somado foi a gota d'água para que os problemas que estavam aparentemente resolvidos e as outros que não estavam nem identificados, se intensificassem.

"O budismo pode ajudar muito e é algo muito interessante. Quando eu iniciei minha prática no budismo, foi nessa rede de apoio", esclareceu. A rede de apoio a que se refere Jaqueline são os contatos de vida-a-vida nos núcleos de bairro, onde a vida acontece e onde as pessoas se doam para ajudar e serem ajudadas. "A gente pode pedir orientações, a gente pode pedir uma visita, podemos marcar diálogos sobre as coisas que estamos sentindo. Então nós temos esse acolhimento que é transformador dentro do budismo. E também as orientações do presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda, falando da importância de não desistirmos, porque quando você está tendo um transtorno em saúde mental, um problema de doença, de transtornos mentais, muitas vezes a primeira coisa que se pensa é em desistir", enfatizou.

A psicóloga ressalta sobre a importância dos companheiros da Soka Gakkai em todo o mundo. É uma rede energética do bem composta por mais de 12 milhões de pessoas no planeta, conectadas por um ideal de paz, a realizarem suas práticas diárias em meio ao caos, buscando suavizar os dramas pessoais e das pessoas que as rodeiam. Trata-se de uma poderosa ferramenta que proporciona esperança, confiança e coragem para enfrentar os desafios. "Os nossos companheiros da Gakkai estão ali para serem companheiros, não para estarem acima ou abaixo, mas sim como pares mesmo!", completou.

Jaqueline alertou para a importância de manter a mobilização. Não se restringir ao Setembro Amarelo. O cuidado com a saúde mental deve ser uma constante, uma rotina diária. O sofrimento é real e precisa ser tratado como um fator de risco para a saúde geral. "A gente precisa escutar, a gente precisa acolher e conscientizar. Em primeiro lugar, eu sempre gosto de falar que a gente precisa aprender a nos escutar, a nos acolher, a nos conscientizar. Todos nós passamos por angústias, todos nós passamos por sofrimento. Então, de certa forma, o que a gente mais precisa é quebrar os tabus em relação à saúde mental e principalmente sobre a questão do suicídio", finalizou a psicóloga.