Saúde mental e Sono

Como pode cuidar do seu bem-estar emocional



Cuide da sua saúde mental. Todos nós enfrentamos, por vezes, situações de stress. Mas conseguimos combatê-las.

Por vezes o stress e as preocupações tornam-se excessivos, o que é prejudicial para o nosso bem-estar. É possível que nos sintamos tristes ou ansiosos, e que tenhamos dificuldade em fazer as tarefas normais.



Se o seu stress e as suas preocupações o impedem de conseguir fazer as tarefas normais ou se sente vontade de se magoar, partilhe o que sente com pessoas em quem confia ou consulte o seu médico de família.



Dormir é muito importante. Durante o sono, o seu corpo repara-se e constrói-se, tanto emocional como fisicamente.



As drogas ou o álcool são prejudiciais para a sua saúde e o seu sono. Tomar chá, café ou bebidas energéticas ou estar em frente a ecrãs antes de dormir não o deixam adormecer.



Os jovens precisam de cerca de 8 horas de sono por dia. Uma rotina pode ajudá-lo a dormir melhor.

Para mais informações visite

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk





Elaborado por

