

Sábado, 21 de Dezembro de 2024

Quando se cuida da saúde mental se cuida da vida

ELUISE DORILEO

Eluise Dorileo

Setembro Amarelo é um mês dedicado à conscientização e prevenção do suicídio. A data, instituída em 2003 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e surgiu com a história de Mike Emme, jovem dos EUA que cometeu suicídio em 1994. Mike resgatou e reformou um Ford Mustang 1968 e o pintou de amarelo. Após sua partida, os amigos e familiares do jovem fundaram o programa Yellow Ribbon (Fita Amarela).

Desde 2003 então que a campanha mundial pede atenção aos sinais como desinteresse, apatia, choro frequente, baixa autoestima, entre outros

Ouvir com empatia e oferecer apoio a quem está passando por momentos difíceis.

Sua saúde mental importa. Não ignore o que você sente, e não tenha medo de buscar ajuda.

Lembre-se: não é fraqueza, é um ato de coragem.

Estamos juntos nessa jornada! Se você conhece alguém que precisa de uma palavra de conforto, estenda a mão. Às vezes, uma simples conversa pode salvar uma vida.

Compartilhe essa mensagem e ajude a espalhar esperança.

Eluise Dorileo é psicóloga e terapeuta familiar / Email: elusedorileo@hotmail.com