



*Janeiro
Branco
2024*

10[®] ANOS PELA SAÚDE MENTAL

Nem todo sofrimento
precisa de tratamento

*Mas, quando
precisar,
busque ajuda!*

UFVJM | Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Nem todo sofrimento é patológico - Quando buscar ajuda?

A vida é infinitamente complexa e permeada por vivências e sentimentos. Não é possível classificar os sentimentos como bons ou ruins, todos eles fazem parte da experiência humana, inclusive a angústia, o medo e algum mal-estar. Nem todo sofrimento é patológico.

Ainda que o sofrimento seja inerente à vida, há momentos em que é necessário buscar ajuda para lidar com o que se sente, como quando o sofrimento causa prejuízos significativos na vida, como quando:

- os sintomas são persistentes; (já tentou algumas formas de melhorar e ainda encontra muita dificuldade para lidar com o que está acontecendo, com o que está sentido, lidar com as atividades cotidianas)
- há sofrimento intenso;
- há dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- na presença de problemas coexistentes, como alcoolismo ou outras dependências.

Nem todo sofrimento precisa de tratamento, nem toda tristeza precisa ser medicalizada. Mas, quando precisar, é importante contar com ajuda profissional.

Serviço de Psicologia da UFVJM:

-

Campi de Diamantina: (38) 3532-1200 - Ramal 8123, e-mail psicologia@ufvjm.edu.br ;

-

Campus de Janaúba: (38) 3532-6812 e (38) 3532-6808 - Ramal 3109, e-mail psicologiajan@ufvjm.edu.br ;

-

Campus de Teófilo Otoni: (33) 3529-2700 - Ramal 2846, e-mail psicologiamucuri@ufvjm.edu.br ;

-

Campus de Unaí: (38) 3532-6822, e-mail psicologiaunai@ufvjm.edu.br .