

SAÚDE MENTAL

ESCALA DE DOR PSICOLÓGICA

LEVE



Está tudo bem! Não há absolutamente nada de errado. Provavelmente estará a dar festinhas a um gatinho bem fofo! Aproveite!



Sente-se um pouco frustrado/a ou desapontado/a, mas facilmente se distrai ou se alegra.



As coisas incomodam-no/a, mas consegue lidar com isso. Talvez se sinta excessivamente fatigado/a ou com fome! O equivalente emocional a uma dor de cabeça.

MODERADA



Hoje é um mau dia (um entre muitos). Ainda tem capacidade para o enfrentar, mas seja gentil consigo mesmo/a. Use estratégias de autocuidado.



A sua saúde mental começa a impactar a sua vida no dia a dia. As coisas mais fáceis tornam-se difíceis. Deve falar com um médico.

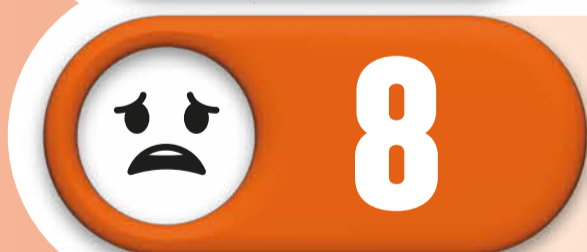


Não consegue fazer as coisas como costumava por causa da sua saúde mental. Tornou-se difícil lidar com os pensamentos impulsivos e compulsivos.

SEVERA



Evita as coisas que lhe provocam maior angústia e sofrimento, mas isso ainda o/a faz sentir pior. Definitivamente, deve procurar ajuda. Isto é sério!



Não consegue esconder mais as suas lutas internas. É provável que tenha dificuldades em dormir, comer, divertir-se, socializar e trabalhar ou estudar. A sua saúde mental está a afetar quase todos os aspetos da sua vida.



Está num ponto crítico. Já nada funciona. Precisa de ajuda urgente. Pode tornar-se num risco para si próprio/a e para os outros se não se tratar.



Sente o maior sofrimento possível quer a nível emocional, quer a nível mental. Já não consegue tratar de si próprio/a. Não consegue imaginar como é que as coisas se podem tornar piores. Contacte uma linha de apoio imediatamente.