

SAÚDE MENTAL

ESCRITA TERAPÊUTICA

A escrita terapêutica ou o diário é um espaço onde você pode registrar seus sentimentos, medos ou preocupações. Esta atividade nos ajuda a entender melhor todos os pensamentos e emoções diárias para que refletir sobre eles. Quanto mais você escrever, mais padrões encontrará. Escrever sobre a vida em detalhes pode nos ajudar a lidar melhor com o estresse e a ansiedade, o que melhora o desenvolvimento emocional.

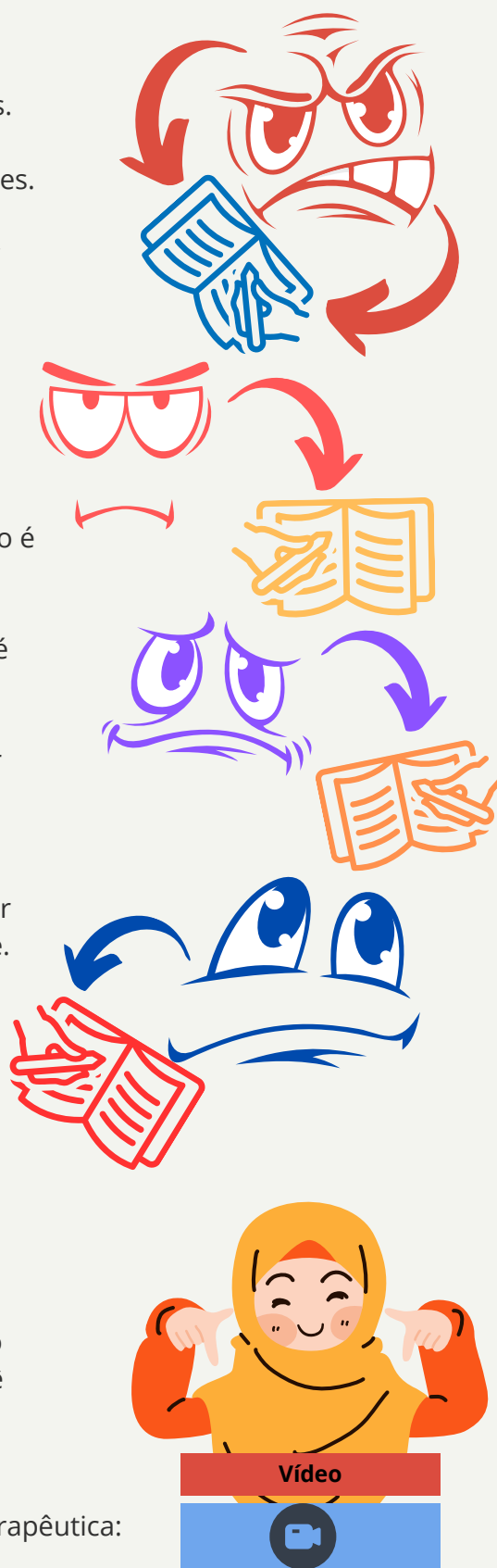
COMO COMEÇAR

1. Escreva sobre o que está em sua mente e como começou.
 - a. Descreva seus medos e os problemas pelos quais você está passando em detalhes. Essa preocupação é algo que realmente poderia acontecer ou é a sua imaginação que faz com que seja maior?
2. Analise o que você escreveu. Pergunte-se: "A história é essa?"
 - a. Pense em outras vezes em que você passou por insegurança ou medo. O que você pode responder para que a preocupação diminua e desapareça?
3. Se você se sentir melhor depois de responder ao seu problema, pense no que funcionou e anote. Se a sua reação não ajudou, escreva algo novo que possa tentar da próxima vez ao lidar com uma situação semelhante.

DICAS

- Não recue de expressar seus sentimentos
 - É melhor reconhecer suas emoções do que tentar suprimi-las.
- Escreva seu diário no tempo presente.
- Não se preocupe com a ortografia.
- Use um caderno ou aplicativo de telefone
 - O importante é ter um espaço onde você possa escrever e capturar seus pensamentos.
- Seja honesto ao escrever. Não escreva coisas que não aconteceram ou tente melhorar a maneira como você agiu.
- Mantenha seu diário em um lugar seguro.

Assista ao vídeo a seguir que explica a escrita terapêutica:



As informações neste folheto são baseadas em FamilySearch.org.

Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.

SAÚDE MENTAL

IDEIAS PARA INICIAR UM DIÁRIO



Diário de fotos

Escolha fotos pessoais e responda a uma série de perguntas sobre elas. As perguntas podem ser: "Como você se sente quando olha para essas fotos?" e "O que você quer dizer às pessoas, lugares ou coisas nessas fotos?"

Carta para alguém

Escreva uma carta para alguém explicando como você se sente e os problemas que está enfrentando no momento. Você pode escrever para quem quiser – um ente querido ou até para si mesmo/a. Não é necessário enviar a carta; você só precisa expressar o que está passando.



Tema cronometrado

Escolha um tema específico e escreva sobre ele por um curto período, geralmente entre 5 a 15 minutos

Frases para começar

Complete várias frases com o máximo de explicação e detalhes possível. Por exemplo: "O que mais me preocupa é...", "Tenho problemas para dormir quando..." ou "Minha lembrança mais feliz é..."

O que mais me preocupa é _____

Tenho problemas para dormir quando _____

Minha lembrança mais feliz é _____



Lista 100

Escreva 100 itens relacionados a um tema selecionado. Você provavelmente repetirá alguns itens ou identificará padrões sobre os quais poderá refletir depois. Alguns temas possíveis: 100 razões para acordar de manhã; 100 coisas que eu amo; 100 coisas que eu quero fazer na minha vida.

Diálogo

Crie uma conversa com duas perspectivas ou duas posições. Por exemplo, você pode escrever uma conversa entre seu eu infantil e seu eu futuro. Esse processo pode aumentar a conscientização e expandir sua perspectiva sobre o tema que você discute.



As informações neste folheto são baseadas em FamilySearch.org.

Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.