

- Dia de Luta Contra a Violência à Mulher
  - Dia Mundial da Saúde Mental
  - **Dia do Empresário Brasileiro**
  - Dia Mundial do Lions Clube

## REMEDIO PARA SAÚDE MENTAL



**Q**uando eu lhe pergunto como vai sua saúde mental o que você responde? Quem não se preocupa, de vez enquanto com pensamentos estranhos ou sonhos esquisitos? Idéias surgem, em sua mente, com sugestões até assustadoras. Temores por fora, tremores por dentro. Você precisa ter alguma noção a respeito de saúde mental e transtorno mental.

A Saúde Mental é um estado de certa harmonia entre, o que se deseja, com as capacidades pessoais, idéias e emoções. Um indivíduo mentalmente saudável é utiliza as próprias habilidades com honestidade para recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Esta é a demonstração de alguma saúde mental.

Quando você enfrenta o medo, a raiva, a amargura, alegrias e tristezas, de maneira honesta, mantendo as responsabilidades para consigo, com sua família, comunidade e diante de Cristo, pode considerar-se mentalmente saudável. Agora os vícios e medicação excessiva indicam que voce precisa prestar atenção a sua saúde mental.

O Espírito de Cristo traz a orientação que fortalece a saúde mental quando orienta: **Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.**<sup>1</sup> O cristão moderno reconhece que “em tudo somos atribulados, mas não angustiados; perplexos, mas não desanimados. Perseguidos, mas não desamparados; abatidos, mas não destruídos; Porque trazemos sempre por onde andamos a mortificação do Senhor Jesus no nosso corpo, para que a vida de Jesus se manifeste também nos nossos corpos;”<sup>2</sup> Seguir a Cristo não éalgum tipo de passeio pela vida.

Paz com Deus, pela mediação de Cristo Jesus é ter no espírito os recursos divinos para enfrentar a vida e esses tempos turbulentos. Ainda que nosso corpo sofra com as dificuldades da vida, no espírito, sabemos em quem cremos.<sup>3</sup> Você precisa de recursos divinos para manter sua saúde mental! Está consciente disso?

- Essa mensagem responde à pergunta: **Qual é o conselho divino para manter sua saúde mental?**
- Aplicação para sua vida: **Preste atenção às suas fontes de informação, os espírito que ordena as informações que chegam até sua mente da parte de Cristo Jesus. Essa é uma fonte inesgotável para sua saúde mental.**

<sup>1</sup> Filipenses 4:8 Carta do apóstolo Paulo aos cristãos da cidade de Filipos quando estava preso por volta de 62 d.C. demonstra que há alegria e não orgulho na existência humana diante do que Cristo na vida do crente.

<sup>2</sup> 2 Coríntios 4:8-10 Testemunho do apóstolo Paulo em sua jornada cristã, em nada diferente da história dos cristãos em todos os séculos.

<sup>3</sup> 2 Timóteo 1:12 “Por cuja causa padeço também isto, mas não me envergonho; porque eu sei em quem tenho crido, e estou certo de que é poderoso para guardar o meu depósito até àquele dia.” Última carta escrita pelo apóstolo Paulo. Desafia jovem pastor Timóteo em como orientar as igrejas daqueles dia, .por volta de 63-64 d.C.