

A PROBLEMÁTICA DA DEPRESSÃO...

**Discutir os seus
sentimentos com
um familiar ou
amigo íntimo
ajuda, mas não
substitui o
atendimento
profissional.**

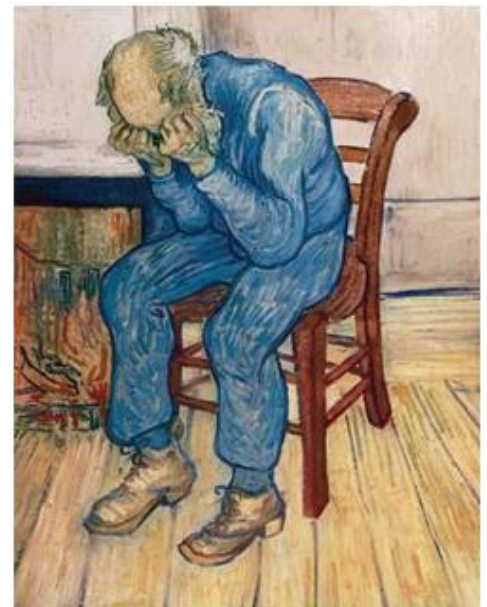
**A Psicoterapia
ajuda-o na
minimização dos
sintomas e do
sofrimento.**



Ao longo das diferentes fases da vida é normal passar-se por momentos de tristeza e melancolia, todavia, são episódios temporários e que normalmente desaparecem após alguns dias, sem que essa experiência tenha significado um quadro clínico real de Depressão.

Noutras alturas, a tristeza, a saturação, o desinteresse pelos outros, pelas actividades que anteriormente eram prazerosas, pela profissão, por si e pela vida em geral, podem ser tão intensos que, apesar de se conhecerem os motivos (ex: desilusão, frustração, perda de algo ou alguém importante, doença, conflito, etc.), ou não se conhecerem, a verdade é que se tratam de sintomas que subsistem durante muito tempo (semanas, meses, ou mais tempo), são de grande sofrimento e poderão vir a tornar-se incapacitantes para a pessoa.

A depressão é, deste modo, um problema de saúde persistente, muito comum (uma em cada quatro pessoas em todo o mundo sofre, sofreu ou vai sofrer de depressão), mas que pode e deve ser tratado.



O que é a depressão?

A depressão é uma doença mental que:

- Pode afetar pessoas de todas as idades, (desde a infância à terceira idade);
- Pode ser episódica, recorrente ou crónica;
- É mais comum nas mulheres do que nos homens;
- Leva à baixa auto-estima, desvalorização pessoal, irritabilidade, vergonha, culpa, incapacidade de sentir prazer, falta de energia, etc;
- Se não for tratada, pode levar ao suicídio;
- Acarreta custos pessoais e sociais muito elevados.



Sintomas

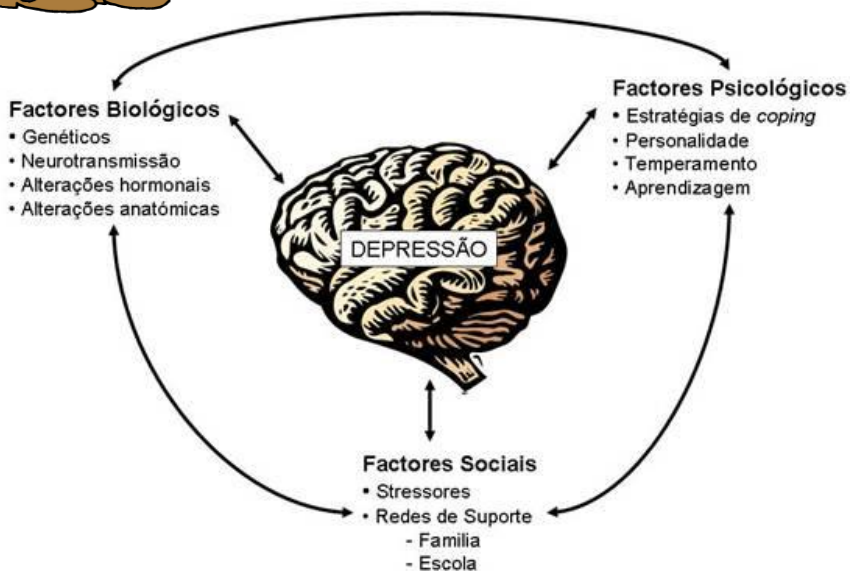
Os sintomas depressivos diferenciam-se dos sintomas das normais mudanças de humor, pela gravidade e duração dos mesmos. Quando está deprimida, a pessoa pode:

- Ter dificuldades de concentração;
- Ter pouco ou nenhum prazer em viver;
- Sentir-se sem energia, sem valor ou culpada sem qualquer razão;
- Ter dificuldade em desfrutar das actividades que eram gratificantes;
- 6. Ter insónias;
- 7. Ter mudanças de apetite (comer menos do que o habitual ou em excesso);
- 8. Irritar-se facilmente e apresentar alterações frequentes de humor;
- 8. Viver com uma sensação de desespero ou mesmo imaginar e/ou

Causas de depressão

Destacam-se:

1. Efeito colateral de um medicamento receitado, de doença ou de uma má alimentação. (Desequilíbrios de certas substâncias químicas cerebrais podem ser um factor, mas geralmente a causa é obscura);
2. O seu risco de depressão é maior se um parente consanguíneo já a teve;
3. A depressão também pode ser recorrente (se já a teve uma vez, corre maior risco de a desenvolver novamente);
4. Ser precedida por um choque grave (como a perda de uma pessoa querida), de um divórcio, de um acidente de viação;
5. Tendência para a ansiedade e/ou pânico;
6. Profissões geradoras de stress;
7. Dependência de drogas e álcool;
8. Exclusão social.



Opções de tratamento

Na maioria das situações a combinação da psicofarmacologia com a psicoterapia é a melhor opção.

Para um tratamento eficaz é fundamental que a pessoa deprimida tenha o apoio da família e dos amigos para que as mudanças positivas sejam possíveis, graduais e sustentadas.