

UM NOVO OLHAR SOBRE
depressão



Lucinéia Reggiani

PSICÓLOGA CLÍNICA CRP 04/29605



AFINAL, O QUE É depressão



A depressão é uma doença com a maior perda de vidas produtivas no mundo, segundo a OMS. E você pode estar aí pensando: “mas a doença que mais mata é a cardíaca!”. Sim, mas até a depressão leva a doenças cardíacas e, antes disso, ela torna a pessoa improdutiva e incapacitada de desfrutar a vida.

Mas o que é a depressão?

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

Depressão não é só tristeza!

É importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas, entre outras situações.

Diante das dificuldades da vida, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos. Desaparece o interesse pelas atividades que antes davam satisfação e prazer e a pessoa não tem perspectiva de que algo possa ser feito para que seu quadro melhore.

Na psiquiatria e também na psicologia, vemos a depressão como uma doença grave e que precisa ser olhada com muito respeito, atenção e tratamento rápido e adequado. Dessa forma, e somente assim, conseguimos preservar e recuperar a vida de quem sofre da doença.





QUANDO CHEGA A depressão



Falei um pouco sobre o que é a depressão.

E como você pode perceber, depressão não é só tristeza! Ela é uma doença e pode chegar devido a um episódio de luto, a perda de um emprego ou alguma situação traumática. Mas também ela pode chegar devido a outros fatores, como oscilação hormonal nas mulheres, ausência de algum tipo de nutriente ou mesmo alguma questão genética. E sobre esses pontos, abordaremos de forma mais detalhada mais à frente.

Hoje, quero falar dos sinais que podem ser suaves, sutis, e por isso pouco identificados:

- pensamento ruim persistente.
- falta de prazer ou interesse em realizar atividades que antes davam prazer.
- dormir pouco ou dificuldade para dormir.
- alteração de peso não intencional.
- dificuldade de concentração e falta de energia.
- pensamentos suicidas.
- culpa excessiva.

É comum esses sinais serem negligenciados pela própria pessoa ou família. E só se darem conta da depressão quando o quadro estiver grave.

Por isso, não ignore os sinais. Se estiver atentos a eles, você tem a oportunidade de cuidar da doença de forma rápida e com resposta mais eficiente ao tratamento. E isso é fundamental.

Busque ajuda.





EU CORRO RISCO DE TER depressão



Sim! Todos nós podemos atravessar pela depressão, especialmente em um mundo como vivemos: acelerado, cheio de cobranças (inclusive as internas), voltado para o ter e não para o ser, desconectado de si mesmo e da sua essência.

Mas existem alguns fatores que podem facilitar o aparecimento dessa patologia. Veja aqui os gatilhos mais comuns da depressão:

▫ **Abuso:** Sofrer abuso físico, sexual ou emocional pode aumentar a vulnerabilidade psicológica, agravando as chances de desenvolver a depressão.

▫ **Medicações específicas:** Alguns elementos químicos, como a Isotretinoína (usada para tratar a acne), o antiviral interferon alfa, e o uso de corticoides, por exemplo.

▫ **Conflitos:** A depressão em alguém que já tem predisposição genética para a doença, pode ser resultado de conflitos pessoais ou disputas com membros da família e amigos.

▫ **Morte ou perda:** A tristeza ou luto proveniente da morte ou perda de uma pessoa amada, por mais que natural, pode aumentar os riscos de desenvolver depressão.

▫ **Genética:** Um histórico familiar de depressão pode aumentar as chances de desenvolver a doença. Contudo, é de conhecimento científico que a depressão é complexa, o que significa que pode haver diversos genes que exercem pequenos efeitos para o surgimento da doença, ao invés de um único gene que contribui para o quadro clínico.

▫ **Eventos grandiosos:** Eventos negativos, como ficar desempregado, divorciar-se ou se aposentar, podem ser prejudiciais. Porém, até mesmo eventos positivos, como começar um novo emprego, formar-se ou se casar, podem ocasionar a depressão. É importante reiterar que a depressão não é apenas uma simples resposta frente a momentos estressantes do cotidiano, mas algo mais persistente.

▫ **Problemas pessoais:** Problemas como o isolamento, causado por doenças mentais, ou por ser expulso da família e de grupos sociais, também podem contribuir para o surgimento da depressão, assim como baixa autoestima.

▫ **Doenças graves:** Às vezes, a depressão pode coexistir com uma grande doença, como por exemplo, o câncer. Ou, então, pode ser estimulada pelo surgimento de um problema de saúde.

▫ **Abuso de álcool, drogas, cigarro ou remédios.**

Cuide da sua saúde mental!





PARECE REBELDIA! MAS PODE SER *depressão*



A depressão na adolescência é caracterizada pelos mesmos sintomas da depressão profunda. A única e importante diferença é que normalmente, no lugar da tristeza, costumam apresentar irritabilidade.

No Brasil, cerca de 20% dos adolescentes entre 14 e 15 anos apresentavam depressão leve a moderada; e quase 9%, depressão grave. Já entre os jovens de 16 e 17 anos o número de depressão grave aumenta (17,1%). E 13,5% têm depressão leve a moderada.

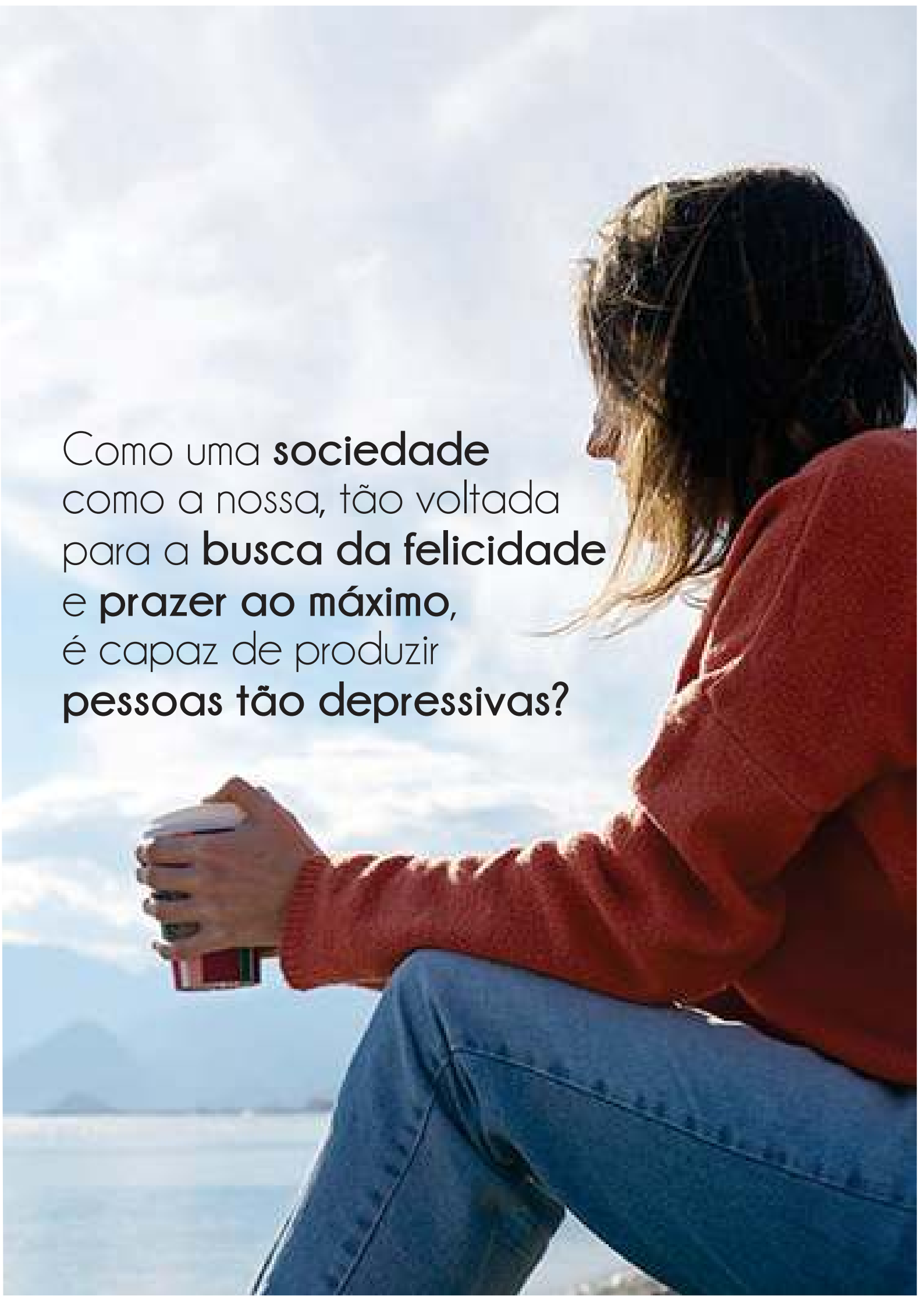
A depressão grave costuma ser mais comum em adolescentes com ansiedade, abuso de drogas, além de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

Muitos pais acham que certas atitudes podem ser rebeldia e não sintomas de depressão na adolescência, como resistência em fazer tarefas, dificuldade em estudar e permanência excessiva no quarto.

É recomendável que a família procure orientação psiquiátrica e psicológica para que seja feito um diagnóstico preciso sobre o adolescente e a possibilidade de depressão.

Se seu filho ou filha adolescente apresenta depressão, mantenham-se abertos a conversas e interessados em saber do dia a dia dele ou dela. A parceria dos pais, atenção e respeito são fundamentais no tratamento.





Como uma **sociedade**
como a nossa, tão voltada
para a **busca da felicidade**
e **prazer ao máximo**,
é capaz de produzir
pessoas tão depressivas?

Você já parou para pensar?

Em nenhum outro momento, a nossa sociedade buscou tanto a felicidade e o prazer como os últimos anos.

Ao mesmo tempo, os índices de depressão e suicídio não param de crescer.

Por que isso tem acontecido?
Seria um paradoxo? O que você pensa sobre isso?





NASCEU O BEBÊ E E VEIO A *deprê*



A depressão pós-parto ocorre logo após o parto. Os sintomas incluem tristeza e desesperança. Muitas novas mães experimentam alterações de humor e crises de choro após o nascimento do bebê, que se desvanecem rapidamente. Essas mudanças de humor acontecem principalmente devido às alterações hormonais decorrentes do término da gravidez. No entanto, algumas mães experimentam esses sintomas com mais intensidade, dando origem à depressão pós-parto.

A depressão pós-parto pode passar despercebida ou ser menosprezada, o que é um grande risco. Alguns sintomas que sugerem um quadro depressivo e devem ser valorizados:

- Falta de interesse por atividades diárias que anteriormente eram prazerosas.
- Perda ou ganho de peso rápido;
- Insônia ou excesso de sono
- Cansaço extremo;
- Ansiedade e excesso de preocupação;
- sentimento de menos valia.
- Sentimento de culpa;
- Tristeza profunda;
- Dificuldade para se concentrar e tomar decisões;
- Vontade de prejudicar ou fazer mal ao bebê ou a si própria.

A depressão pós-parto pode ter causas relacionadas a fatores físicos, hormonais, emocionais, estilo de vida ou estar ligado transtornos psiquiátricos prévios.

Mas não se assuste! É possível superar essa fase. Para isso, busque ajuda tão logo perceba que não está bem. E se você conhece uma mãe com alguns desses sintomas, apoie, acolhe e orienta uma ajuda profissional.





QUANDO VIVER PERDE O *sentido*



Possivelmente você já ouviu falar de alguém que tentou suicídio ou conseguiu o objetivo de tirar a própria vida. O número de pessoas que se suicidam no mundo hoje já supera o número de mortes por homicídio.

É um a cada 40 segundos. Mas, a cada dez casos de suicídio, nove são preveníveis. Isso nos diz que muito pode ser feito, para que essas pessoas não desistam de viver e possam retomar suas vidas com saúde e equilíbrio emocional.

O suicídio não tem uma causa única, envolve diversos fatores. As pessoas que pensam ou tentam tirar a própria vida estão passando por um grande sofrimento e a dor emocional se torna tão grande que o desejo de interrompê-la é maior do que qualquer dor física que uma tentativa de suicídio possa causar.

Na maioria dos casos elas já procuraram ser ouvidas, mas não tiveram sucesso, não foram acolhidas. Geralmente elas já passaram por múltiplas buscas por ajuda que foram fracassadas.

O suicídio está relacionado ao aumento do número de transtornos mentais na nossa sociedade, tais como a depressão, o alcoolismo, o transtorno bipolar, o transtorno borderline e transtornos de ansiedade, etc.

As exigências de felicidade, sucesso, riqueza nunca foram tão intensas. Aquele que sofre, que não está bem, não encontra espaço nem acolhimento para expressar o que sente na maioria das vezes.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prospectou que em 2030 a depressão será a segunda causa mais importante de incapacitação dos indivíduos.

Ainda há muito preconceito e desinformação sobre as doenças/transtornos mentais como a depressão e outros mais.

Sim, doença, pois muitos ainda acreditam que não se trata de uma doença. É interessante ressaltar que a depressão não é “frescura”, “falta de coragem”, “falta de Deus”, “fraqueza”, ou qualquer outra coisa.

Depressão é uma doença. Como tal, precisa de tratamento adequado, assim como todos os demais transtornos.

Ninguém escolhe adoecer de uma gripe, assim como ninguém escolhe a depressão. Por isso, é importante acolher quem sofre com empatia e auxílio médico.





NÃO BANALIZE O SENTIMENTO DO *outro*

Não banalize o sofrimento do outro! E para isso, venho te propor algumas atitudes que podem e muito ajudar quem sofre de depressão ou mesmo algum outro transtorno mental:

1? Doe um pouco do seu tempo para a escuta do outro

Se alguém te procurou para conversar algo pessoal, essa pessoa confia em você e está pedindo a sua ajuda. Você pode fazer uma grande diferença na vida dela apenas ouvindo-a.

2? Permita que ela fale livremente. Não a interrompa, nem a apresse.

Falar da dor emocional é um processo doloroso. Se você estiver realmente apressado, marque um outro momento para disponibilizar a sua escuta, e que seja logo.

3? Não faça comparações.

Cada ser humano tem uma história genética, pessoal, cultural e ambiental que o compõem e o torna um ser único. As comparações são sempre danosas ao psiquismo. Sofrimento não se compara. Sofrimento se escuta e se acolhe.

4? Acolha o outro que sofre.

Ofereça além de seu tempo uma escuta sincera e atenta, interessada. Olhe em seus olhos. Tenha uma fala mais branda. Cuidado com os gestos, o corpo fala. Nada de ficar olhando toda hora as mensagens do celular ou o relógio.

5? Não ofereça soluções prontas.

Oferecer soluções prontas, poderá ser visto como uma forma de banalizar a dor do outro. Nem sempre as pessoas estão procurando soluções para seus problemas, elas estão procurando acolhimento.

6? Ofereça-se para ir com a pessoa procurar ajuda ou certifique-se de que ela procurou por ajuda profissional. Incentive-a deixando claro que os profissionais de saúde mental, como por exemplo, médicos psiquiatras e psicólogos são pessoas preparadas e treinadas para promover a saúde e a vida em amplo sentido. Que aquele sofrimento pode estar relacionado a uma doença mental que tem tratamento e que ela pode melhorar e ter uma vida equilibrada e feliz ao realizar o tratamento adequado.

E acredite, essas atitudes podem transformar positivamente a vida de quem sofre de depressão ou outro transtorno mental.





A TERAPIA COMO UM CAMINHO PARA A CURA DA *depressão*

Como falamos nessa série, a depressão muda o humor e o jeito de ser da pessoa. Causa uma série de sintomas, como tristeza constante e sentimento de vazio, que afetam diretamente as atividades do dia-a-dia. Não é simplesmente uma fraqueza momentânea, sendo necessário buscar ajuda profissional para vencê-la.

A terapia para a pessoa em depressão é fundamental no tratamento, pois permite:

- Identificar gatilhos – eventos da vida que contribuem para a depressão. O tratamento ajuda a encontrar maneiras de mudar, aceitar ou se adaptar a estas situações;
- Estabelecer metas – de forma realista para um futuro próximo ou mais distante;
- Resignificar crenças – reconhecer processos de pensamento distorcidos ou comportamentos nocivos que contribuam para sentimentos de falta de esperança e desamparo, característicos da depressão;
- Desenvolver habilidades – para lidar com sintomas e problemas, além de identificar ou prevenir futuros episódios de depressão;
- Recuperar autocontrole – e o prazer em viver.

É importante lembrar que a psicoterapia é um tratamento longo, que exige comparecer assiduamente às sessões com o terapeuta. Mas, por vezes, a própria depressão faz o desânimo falar mais alto e a vontade de faltar vai ser forte. Nesse caso, faça o esforço que puder para estar presente, já que – assim como medicações potencialmente prescritas pelo médico – a psicoterapia também precisa de doses regulares.

🔗 E se você faltou em uma sessão, não se culpe! Procure remarcar tão logo o ânimo voltar. Psicoterapia faz bem, e é uma das melhores formas de cuidar de você.





LUCINÉIA REGGIANI

Psicóloga
Especialista em Psicanálise
Belo Horizonte - MG

***Desperto pessoas para a transformação
e o movimento em direção àquilo
pelo qual foram feitas para ser.***

CONSULTÓRIO PARTICULAR:

RUA: DOMINGOS GROSSO, 84 - SALA 203
VENDA NOVA/ BH
TELEFONE: 31 99677-2547

MULTICLÍNICA

RUA: SANTA CRUZ, 153
VENDA NOVA/BH
TELEFONE: 31 3408-3800



Lucinéia Reggiani

PSICÓLOGA CLÍNICA CRP 04/29.605

@psicologa.lucineiareggiani