

DEPRESSÃO

As mesmas coisas que em outros tempos deixava a pessoa empolgada, como por exemplo, viajar, comer num restaurante, podem perder a graça. A pessoa pode perder o interesse, a vivacidade e se alguém a forçar a fazer alguma dessas coisas, ele até vai, vai meio que arrastada, no final até gosta, até percebe que valeu a pena, mas não foi o suficiente para deixá-la animada a fazer de novo.

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

- Alguns exemplos de sintomas possíveis:
- Alterações do apetite e do sono
- Sentimento de pesar ou fracasso
- Dificuldade de tomar decisões
- Irritabilidade ou impaciência
- Achar que não vale a pena viver
- Chorar à-toa
- Dificuldade de concentração
- Perda de energia e interesse
- Sensação de que nunca vai melhorar
- Dificuldade de terminar as tarefas
- Sentimento de pena de si mesmo
- Pensamentos negativos e de culpa injustificáveis
- Perda do desejo sexual
- Etc.



PENSAMENTOS DA PESSOA DEPRESSIVA

Nos quadros típicos de depressão, mesmo sem ter grandes problemas, os pequenos são percebidos de uma forma mais intensa, e pode-se sofrer tanto como se fossem eventos significativos.

Ajuda psicológica ou terapia pode fazer diferença na depressão.

MEDICAÇÃO X DEPRESSÃO

Existe uma via de mão dupla quando ingerimos antidepressivos. Tomando o medicamento antidepressivo pode haver mudanças nos sentimentos, ela pode mudar sua visão negativa e passar a ter um olhar mais ameno sobre a vida. O interessante é que por conta da psicoterapia os pensamentos também podem ser alterados, e com isso a química do seu cérebro também muda. Ou seja, mudar os pensamentos pode possibilitar a mudança na química interna.

MEMÓRIA DA PESSOA DEPRESSIVA

A memória da pessoa depressiva pode ser afetada, pode tender a lembrar com mais intensidade dos eventos negativos, dos problemas não resolvidos.

PORQUE É TÃO COMUM ENCONTRARMOS PESSOAS DEPRESSIVAS HOJE EM DIA

Eu não vejo a depressão como um mal dos tempos modernos, acredito que depressão sempre existiu, mas não existia conhecimento suficiente. Até a uma geração antes da minha, eu tenho 47 anos, pouco se falava sobre depressão pós-parto, diziam que a mulher estava "cansada".

O respeito pelo sofrimento mental é algo bem recente, mas ainda há muito por onde caminhar. Uma das opções disponíveis poderia ser a psicanálise - psicanalista - para o tratamento depressão.

PORQUE SOFREMOS DE DEPRESSÃO

A explicação vem da evolução. O homem primitivo sobreviveu porque aprendeu a observar com muita atenção os perigos. Ele acordava de madrugada para verificar se estava tudo ok, se ao caminhar na mata ouvia um barulho diferente, parava e prestava atenção para ver se não seria algum predador. Ele tinha razão de ser assim, pois o desastre estava ao lado. Nossos ancestrais precisaram dessa visão

pessimista para sobreviver, como por exemplo para criar a agricultura, pois percebeu que contar apenas com o que encontrava nem sempre dava certo, precisava se proteger da fome e da morte. O homem primitivo desenvolveu uma visão muito pessimista da vida, porque era necessário.

ANSIEDADE X DEPRESSÃO

Alguns critérios são importantes para entendermos a ansiedade:

- A ansiedade está paralisando a pessoa?
- É proporcional ao perigo?
- Qual a intensidade?
- É baseada na realidade?

Por exemplo: Uma pessoa não anda de metrô porque tem medo de sofrer um acidente. Falta na prova porque tem medo de ser reprovado. Não procura emprego porque acha que não vão contratá-la. Não dá sua opinião porque acha que vão considerar bobagem o que tem a dizer. Briga toda hora com o namorado porque pensa que ele está traindo. Ou seja, está deixando de fazer coisas por medo, está reagindo exageradamente, ou preocupada por coisas que não estão acontecendo. Estes comportamentos podem indicar ansiedade.

A ansiedade muito forte pode paralisar, é improdutiva. Ex. O vendedor que não liga para os clientes com medo de que eles lhe digam "não". O estudante que não quer ir para escola porque os colegas não o chamam para jogar futebol, e aí ele conclui que "todo mundo o odeia". Assim percebemos como a depressão ocorre em consequência da ansiedade.

Vale manter a atenção para a possibilidade de tratamento através da psicoterapia para depressão e ansiedade.

DESAMPARO APRENDIDO

Uma das possibilidades no surgimento da depressão em uma pessoa seria o desamparo aprendido, ou seja, a pessoa vai passando por tantas situações negativas até chegar um momento que perde a expectativa de que vá acontecer coisas melhores. Por exemplo: Uma menina que cresceu com meninos, e tudo o que esses meninos faziam era considerando interessante, e o que ela fazia era ignorado, o menino tirava nota alta, diziam que ele era super inteligente, ela tirava nota alta, diziam que não fazia mais que a obrigação. Os meninos eram incentivados a atividades em grupo, a menina era incentivada a ficar passiva e dependente. Esta menina cresce, e

agora em novas situações, onde talvez não houvesse rejeição, ela pode não perceber que será aceita e reconhecida, mas devido ao seu histórico fica cega a novas oportunidades. Ela se sente desamparada, sem saída. E desamparo pode induzir depressão.

RUMINAÇÃO

Algo que pode ser um fator desencadeante para a depressão seria a Ruminação. Eu considero a depressão como uma doença do pensamento. Um exemplo: Duas pessoas são demitidas do seu trabalho. Uma sai para se encontrar com os amigos e falar da vida, de tudo, menos de emprego, patrão e demissão, no outro dia vai jogar bola, e no outro monta seu currículo e vai à luta para encontrar um novo emprego. Mas a outra pessoa de nosso exemplo fica pensando no que aconteceu, o que foi que ela fez de errado, revira tudo mil vezes, acha defeito no que fez, no que disse, no que vestiu, ou seja, ruma sem chegar a conclusão nenhuma. Eu acredito que esta pessoa que passou o tempo ruminando tenha mais chance de desenvolver depressão.

A terapia cognitiva comportamental é uma das abordagens que tratam a depressão.

BUSCA DO IRREAL

Em minhas experiências no atendimento psicológico percebi que a busca do irreal, como por exemplo, a busca da perfeição que faz a pessoa usar um bom tempo em detalhes que não vão mudar em nada o resultado final. A busca em ser a pessoa perfeita que não erra nunca. Luta para que tudo o que ela diz ou faz seja considerado muito interessante e importante por todo mundo. Com esse objetivo irreal o resultado poderá ser o fechamento para o mundo.

PSICOTERAPIA PARA DEPRESSÃO

A terapia pode mudar o padrão de pensamento depressivo, pensamentos de fracasso, derrota, perda, desamparo. Por exemplo, na terapia cognitiva a pessoa pode aprender a tornar conscientes os seus pensamentos automáticos, a questionar os pensamentos disfuncionais e assim tem material para mudar as crenças que estão eliciando esses pensamentos negativos.

A terapia trabalha no sentido de tentar corrigir quatro grupos principais: pensamento, sentimento, comportamento e condição física.

PENSAMENTO DEPRESSIVO

O modo de pensar do deprimido costuma ser negativo e pode desenvolver uma imagem muito severa de si mesmo, do mundo e do futuro. O futuro pode ser visto sem esperança. Qualquer pequeno obstáculo poderá ser percebido como intransponível. Pessimismo que pode ver as causas dos seus problemas como permanentes e pessoais, ou seja, nada vai melhorar, nunca, e ele é o responsável pela sua vida ser assim.

Alguns psicólogos atendem tantos casos de depressão que eu considero que podem se tornar especialista em depressão.

COMPORTAMENTO DEPRESSIVO

O depressivo pode ser passivo, indeciso e muitas vezes com tendências suicidas. A morte pode ser um pensamento de opção de saída desse sofrimento. Muitas vezes a pessoa só faz as coisas que são rotineiras, não inovam, não tentam nada diferente, e desiste de continuar tentando com facilidade.

CONDIÇÃO FÍSICA DO DEPRESSIVO

Pode haver sintomas físicos, que podem ficar mais intensos quanto mais severa for a depressão. Por exemplo falta de apetite, não tem animo para sexo, não dorme, se sente esgotado, etc.

TIPOS DE DEPRESSÃO

Existem tipos diferentes de depressão como por exemplo a síndrome do ninho vazio que aparece quando os filhos vão embora; a depressão pós-parto que se inicia devido ao nascimento de um filho. Mas os três grandes tipos de depressão podem ser considerados a depressão típica, o transtorno bipolar e a distímia.

Fontes:

- Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica - Paulo Knapp e colaboradores

- Aprenda a ser otimista - Martin E. P. Seligman, Ph.D.

TÓPICOS:

Sinais de depressão: Nos quadros típicos de depressão, mesmo sem ter grandes problemas, os pequenos são percebidos de uma forma mais intensa, e pode-se sofrer tanto como se fossem eventos significativos.

Depressão emagrece? Engorda? Alterações no apetite podem ocorrer na depressão, tanto aumentando ou reduzindo o apetite e assim provocando alterações de peso. O psicólogo poderá avaliar as alterações de peso verificando a possibilidade tanto de transtornos alimentares como de outros fatores.

Depressão em jovens pode causar admiração devido a nossa crença de que quanto mais jovens menos problemas temos que enfrentar, mas a depressão não escolhe idade para se manifestar, assim como o surgimento da depressão nem sempre tem correlação com problemas ocorridos.

Depressão e Síndrome do pânico nem sempre estão em comorbidade mas as dificuldades causadas por um podem incrementar os sintomas do outro.

É doença, não é crise existencial, nem "frescura", nem falta do que fazer. Trata-se de um quadro clínico com características diferentes da tristeza ou dificuldade em lidar com os obstáculos da vida.

É hereditária? Genética? Pode ter origem hereditária, podendo-se encontrar outras pessoas na família com depressão. Mas, a genética não seria determinante para que a doença se manifeste. Fatores adicionais podem contribuir para o seu aparecimento. (Fonte: National Institute of Mental Health)

É excesso de passado? É tristeza? Vivências negativas podem ser um dos fatores que iniciam a depressão. O desamparo aprendido pode ser um exemplo de como perceber-se incapaz, indefeso, acuado, etc., pode eliciar o comportamento desistente e pensamentos pessimistas. (Martin Seligman). É um quadro clínico cujo diagnóstico deve atender a uma série de fatores, não se trata de algo passageiro que passa com doses de motivação ou incentivo dos amigos.

É uma doença mental? É um transtorno que afeta pensamento e comportamento, estando descrita do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtorno Mentais.

Depressão feminina: Clinicamente não há diferença entre homens ou mulheres, mas os sintomas podem ter características diferentes pois cada um reage à depressão conforme seu universo interno e externo.

Depressão gestacional: Algumas mulheres percebem maior grau de dificuldade durante a gravidez, todas as mudanças podem ser esmagadoras e um apoio extra pode ser muito útil. Um psicólogo com experiência com mulheres grávidas pode fazer diferença.

Idoso: Esta fase da vida pode trazer alguns desafios. É possível que para uns haja maior solidão, para outros a dificuldade de deslocamento seja o impeditivo de uma vida plena.

Depressão nervosa é uma doença que pode atingir níveis preocupantes chegando até mesmo ao suicídio. Algumas pessoas podem ter predisposição genética e outros podem ter a depressão iniciada devido a fatores ambientais como por exemplo traumas.

Luto: Quando o período de luto estende-se mais do que o esperado podemos avaliar a possibilidade de depressão.

Depressão mascarada: Talvez pela necessidade em manter emprego, ou dificuldade em se abrir com amigos, algumas pessoas mascaram sua depressão podendo assim impedir de receber o tratamento adequado.

Depressão O que fazer? Quem procurar? Procurar tratamento psicológico ou medicamentoso, Ao procurar um médico ou psicólogo a pessoa depressiva receberá orientação quanto à melhor conduta ao seu caso. O médico atende a parte orgânica (medicamentosa) e o psicoterapeuta, que pode ser um psicólogo ou médico, atende a parte comportamental e emocional. Não há resposta única para qual seria o melhor, pois cada caso tem sua indicação. Ao procurar um médico ou psicólogo a pessoa depressiva receberá orientação quanto à melhor conduta ao seu caso.

Depressão x Trabalho: Uma das áreas mais afetadas pela depressão costuma ser o trabalho, pois costuma-se receber mais acolhimento nos meios sociais como família e amigos, uma vez que a empresa precisa da produção de seus colaboradores.

Depressão pós parto: Percebo que antigamente era um quadro pouco reconhecido, pois até mesmo a vergonha da nova mamãe se declarar infeliz ou com dificuldades em lidar com o bebe poderia ser visto de forma muito negativa pelas pessoas mais próximas que esperavam apenas alegria plena neste momento. Aos poucos estamos validando o sentimento e dificuldades enfrentadas até nas situações onde não costumamos esperar, mas apenas quem está na situação pode dizer

da possibilidade de apreensão, preocupação, medos e até mesmo depressão que podem surgir nesta fase.

Depressão tem cura? Tem tratamento? Sim, tem tratamento, vemos que alguns casos podem ter bom controle, outros mais difíceis de serem aplacados continuam sendo estudados tanto pela medicina como pela psicologia. O tratamento deve ser seguido com empenho, conforme orientação dada pelo profissional que estiver atendendo, seja ele médico ou psicólogo.

Depressão infantil: Crianças também podem ser acometidas pela depressão. As causas tanto podem ser de origem genéticas como situacionais como por exemplo vivências fortes à quais a criança não consegue elaborar ou lidar. Perdas podem ser especialmente importantes nas primeiras fases de vida, trata-se de um assunto que geralmente necessita de um tempo para aprendizado como, por exemplo, perde-se um parente ou mesmo um animalzinho de estimação.