

DEPRESSÃO, DISTIMIA E TRANSTORNO BIPOLAR

Antigamente o Transtorno Bipolar recebia o nome de PMD, Psicose Maníaco Depressivo. Hoje não se usa mais este termo pois constatou-se que os distúrbios psicóticos não ocorrem em todas as pessoas, ou seja as alucinações não estão presentes em todos os portadores de transtorno bipolar. Considerou-se mais adequado o termo Transtorno Bipolar pois a característica mais marcante deste quadro são as alternâncias entre dois pólos afetivos, um chamado "mania" que se refere ao período onde normalmente surge a eufórica, e o outro de depressão.

A distimia de refere ao "mal humor" contínuo. Considera-se um tipo de depressão quando não faz parte da personalidade desta pessoa e foi iniciado em algum momento específico e nunca mais retrocedeu.

A Depressão típica se caracteriza tanto pela tristeza patológica sem causas identificáveis, como pela falta de motivação e ânimo para realizar até mesmo as tarefas mais básicas do dia a dia.

Esses três tipos de depressão são chamados de transtornos do humor, ou transtornos do afeto, ou seja a forma como cada um vê o mundo.

O psicólogo está intimamente envolvido no tratamento da depressão, distimia e transtorno bipolar. terapia cognitiva comportamental para depressão distimia transtorno bipolar.

DEPRESSÃO X TRISTEZA

Não considero depressão momentos de tristeza causado por eventos reconhecidamente estressantes. Por exemplo, se morreu seu cachorrinho e você ficou triste, isso não seria depressão, mas um momento de tristeza. Mas se depois de um ano você ainda estiver sofrendo como se o animal tivesse morrido ontem, aí sim podemos avaliar a possibilidade de um quadro depressivo. Depressão pode ser identificada quando a tristeza se mostra insistente e desproporcional ao fato ocorrido.

Coisas ruins acontecem na vida de todos nós, mas eu percebo que o ser humano, em geral, tem uma boa capacidade de superar.

Estou com depressão? Isso que eu sinto será depressão? É o caso de procurar tratamento? São perguntas frequentes quando temos dificuldades em identificar a natureza de nossa dor interna, até mesmo as pessoas próximas costumam desconsiderar os sentimentos e podem dar conselhos do tipo "isso passa", talvez o desejo de que não haja sofrimento coloque um escudo diante do problema, ou talvez seja o desejo de que sejamos mais fortes.

A terapia cognitiva comportamental é uma opção no tratamento da depressão, distímia e transtorno bipolar. psicoterapia ou tratamento para depressão distímia e transtorno bipolar

ALGUNS SINTOMAS DA DEPRESSÃO

Cada pessoa manifesta a depressão ao seu modo, estes sintomas listados referem-se aos mais comuns mas não significa que sejam determinantes:

- sentimento contínuo de tristeza
- queda no interesse pelas coisas que sempre foram estimulantes,
- perda da vontade de realizar até mesmo as tarefas básicas
- diminuiu ou aumentou exageradamente o apetite
- o sono está em demasia ou tem falta de sono,
- seus movimentos estão mais lentos que o normal,
- percebe lentidão em andar, falar ou para raciocinar
- sente fadiga, falta de energia,
- deprecia a si mesmo, ex. vive se chamando de burro, de incapaz, de tonto
- sentimentos de culpa exagerados.
- Etc.

Na minha experiência atendendo pessoas com depressão percebi que existem alguns comportamentos típicos da depressão mas pouco reconhecidos, como é o caso do comportamento agressivo onde a pessoa pode ficar muito irritada com situações as quais normalmente não a incomodariam.

A psicoterapia é uma opção de tratamento para depressão distímia e transtorno bipolar ajuda psicológica ou terapia para depressão distímia ou transtorno bipolar.

Os sintomas da depressão também podem aparecer na forma de alterações somáticas, como por exemplo as dores de cabeça, dor de barriga, problemas respiratórios, falta de ar, tontura, perda da libido. É muito comum que o depressivo com sintomas somáticos acabe procurando um médico e não o psicólogo por considerar que a origem de seus problemas estão na mesma área de seus sintomas, ou seja o

corpo. Um possível problema seria o fato de que nem sempre o médico diagnostica a depressão, e assim esta pessoa pode passar algum tempo sem tratá-la.

Um dos comportamentos típicos da depressão, além dos listados acima, e que muitas vezes há dificuldade em ser identificado como parte da depressão, pode ser a reação desproporcional ao evento. Por exemplo: O marido deixou a tampa do vaso levantada pode ser receber uma reação desproporcional da esposa depressiva.

A apatia também nos fornece dicas sobre a possibilidade de depressão. Por exemplo quando a pessoa vai ao cinema e acha o filme sem graça, vai ao parque e diz que foi muito chato, os amigos o levam para passear ele vai sem a menor vontade, vai para praia com a família e morre de tédio. Isso pode ser depressão. Nem sempre o depressivo sente tristeza. Muitas vezes ele tem a impressão de estar "anestesiado emocionalmente". Isso chama-se anedonia. Em grego significa negação do prazer. É o sentimento de falta de sentimento. Esta sensação faz com que a pessoa não tenha mais o prazer que tinha antes, como estar com os amigos ou com a própria família, fazer esportes ou trabalhar.

A ótica negativa pode causar sofrimento, o mundo parece vazio, a vida parece chata e viver fica muito difícil e muitas vezes pode até ser doloroso. A ótica do medo onde pensamentos de perder o emprego, de ficar pobre, de morrer sozinho, de ficar doente, etc também pode surgir. Pode haver a dificuldade em tomar decisões. A concentração também pode ficar prejudicada. Pegar um livro parece ser impossível porque os olhos passam pelas páginas mas quando chega ao final a pessoa nem sabe o que estava lendo.

A ajuda psicológica ou terapia pode se fazer necessária em casos de depressão distímia ou transtorno bipolar.

psicanalista e psicanálise para depressão distímia e transtorno bipolar

DISTÍMIA

A palavra distímia significa "mau humor". Na distímia não será identificado um momento específico de depressão, mas a presença do mal humor todos os dias, o dia inteiro. Seria um quadro mais brando, mas contínuo.

Na depressão típica existem momentos melhores e momentos piores. Na distímia não, apresenta-se um humor contínuo.

Pode-se perceber que a pessoa passou a ser pouco sociável, a ficar pouco com amigos e a família. Pode apresentar hábitos rígidos, faz todo dia a mesma coisa, não muda a rotina. Os colegas normalmente dizem que ele é "sério demais" e com o tempo as pessoas começam a achar que esse é o seu jeito mesmo.

A distímia pode ser confundida com o jeito da pessoa ser. As pessoas dizem: "è a personalidade dele". Se a pessoa muda o comportamento de um momento para outro passa a não considerar as suas próprias idéias, não acreditar nela mesma, não confiar em si mesmo, ficar anti-social, solitário e não achar graça nas coisas pode ser distímia.

Na distímia o sofrimento não é tão arrasador como na depressão, mas pode ser muito debilitante por ser constante.

O psicanalista e a psicanálise podem ser opção para o tratamento da depressão distímia e transtorno bipolar especialista em depressão distímia e transtorno bipolar

TRANSTORNO BIPOLAR

Transtorno bipolar normalmente é percebido como de crise de exageros. Há períodos nos quais o bipolar pode ter vontade de passar o dia na cama, não comer direito e talvez não tomar banho. Mas em outros momentos ele se transforma, pode ficar falante, expansivo, etc.

Na fase na qual o bipolar está eufórico é até possível se sentir com muita energia, mas normalmente não realiza muita coisa porque não tem concentração. A agitação não permite realizar nada.

A fase agitada chamamos de "mania" ou "euforia". É a fase onde a pessoa começa a fazer compras compulsivas por exemplo, compra tudo o que não precisa, coisas que não tem como pagar.

Na fase da mania o bipolar pode ter comportamentos sexuais que não são da sua natureza colocando-o em grande risco. Algumas vezes pode não ser fácil fazer o diagnóstico do bipolar. Muitas vezes essa fase exaltada só aparece muito tempo depois do quadro de depressão ter iniciado e, quando vem a fase da mania a pessoa pensa que está melhorando. Tem gente que até deixa de fazer o tratamento nessa fase, o que é um erro pois não se trata de uma melhora mas sim de mudança de fase.

DEPRESSÃO BIPOLAR

Acredito ser a forma de depressão que pode causar mais impacto nas pessoas ao redor, pois a dificuldade de entender o que se passa pode confundir. A falta de estabilidade dos sintomas podem dar a impressão de que não se trata de uma doença, mas sim de uma pessoa "voluntariosa" dificultando que amigos e parentes ajudem na adesão ao tratamento.

Fonte: Vicente E, Caballo - Tratamento Cognitivo Comportamental dos Transtornos Psicológicos