

O que é **DEPRESSÃO?**

A Dra. Maria Cristina M. Mariana, nos traz sua contribuição sobre depressão, nesses mais de 30 anos de atendimentos.

A depressão é um grave transtorno que produz alteração do humor caracterizado por tristeza profunda, apatia, sentimentos de culpa, amargura, desencanto, falta de esperança, ausência de planos e objetivos para o futuro, baixa auto-estima, tendência ao isolamento, distúrbios do sono e do apetite entre outros sintomas. Às vezes é muito difícil distinguir a depressão da tristeza que é normal, provocada por acontecimentos difíceis da vida como: perda de um ente querido, desemprego, problemas amorosos ou familiares, dificuldades financeiras e outros. Diante dos problemas, as pessoas sem o transtorno sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-los. Nos quadros de depressão, a tristeza não passa, e continua mesmo que não haja um motivo aparente. O humor permanece sempre deprimido e a pessoa perde o interesse pelas atividades, que antes lhe traziam satisfação e prazer. Em muitos casos, torna-se uma doença incapacitante levando muitas pessoas a se afastarem do convívio social, de familiares e amigos, abandonando estudos e emprego. Atinge cerca de 350 milhões de pessoas no mundo. Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em graus: leves, moderados e graves. Nos casos graves pode ocorrer o suicídio.

Causas:

As causas podem ser diversas:

Genética:

A depressão pode ser provocada por uma disfunção bioquímica do cérebro.

Emocionais:

Acontecimentos traumáticos na infância ou adolescência, estresse físico e psicológico, dificuldades em lidar com grandes perdas e mudanças que causam dor e sofrimento, a não aceitação de sua condição de vida atual.

Uso de substâncias como:

Drogas, álcool, cocaína, ou de certos medicamentos como anfetaminas e outros. Algumas doenças sistêmicas como hipotireoidismo, oscilações hormonais como menopausa entre outros.

Sintomas:

Estado deprimido:

Sentir-se deprimido a maior parte do dia e falta de interesse para realizar a maioria das atividades;

Alteração de peso:

Perda ou ganho de peso não intencional;

Distúrbio de sono:

Insônia ou sonolência excessiva e praticamente diária;

Problemas psicomotores:

Agitação ou apatia psicomotora, quase todos os dias;

Fadiga/Dor:

Cansaço ou perda de energia constante, dores no corpo;

Culpa excessiva:

Sentimento permanente de culpa e inutilidade;

Dificuldade de concentração:

Habilidade diminuída para pensar ou concentrar-se;

Alteração da libido:

Diminuição do desejo sexual;

Baixa auto-estima:

Sentir-se inferior, vítima, incapaz, desvalorizar-se,

Idéias suicidas:

Pensamentos recorrentes de suicídio ou morte.



Diagnóstico:

O diagnóstico da depressão é realizado por Psicólogo Clínico ou Psiquiatra, tomando-se como base os sintomas descritos e a história de vida do paciente. Se você apresentar cinco ou mais dos sintomas abaixo por duas semanas seguidas deverá procurar ajuda especializada.

Tratamento:

Depressão é um transtorno que exige acompanhamento psicológico e médico. A psicoterapia busca levar o indivíduo ao autoconhecimento, através de métodos e técnicas psicológicas. Entrando em contato com seu eu interior e trabalhando os motivos que o levaram à depressão, torna-se possível descobrir dentro de si próprio, os recursos necessários para o fortalecimento e reestruturação de sua vida. Muitas vezes é necessário o uso de antidepressivos, existem antidepressivos modernos que não causam dependência, porém o uso de medicação não exclui a importância da psicoterapia. Atividades físicas, ali-

mentação equilibrada, busca pela espiritualidade e acupuntura associadas aos tratamentos psicológicos e medicamentosos, representam recursos importantes nos quadros de depressão.

Dicas:

- Depressão é uma doença e não sinal de preguiça ou de irresponsabilidade. Se você sente desânimo, tristeza e acha que a vida perdeu o sentido, procure ajuda especializada, o diagnóstico correto é o melhor caminho para colocar a vida em ordem novamente.
- Depressão pode ocorrer em todas as idades. Os sintomas variam conforme cada caso e muitas vezes são confundidos com características da personalidade, ex: na infância atribuídos ao "gênio" da criança, na adolescência à fase em que se encontram e nos idosos ao desgaste dos anos ou ao temperamento difícil. É imprescindível a avaliação de um especialista.