

SOS Détresse

A depressão

Como reconhecer que nós próprios ou alguém que conhecemos sofre de depressão?

Os sintomas “clássicos” da depressão são:

- Humor depressivo
- Diminuição do interesse ou alegria por tudo aquilo que sempre se gostou de fazer
- Perda ou aumento de apetite ou de peso
- Insónias - não conseguir dormir, acordar durante a noite, acordar demasiado cedo
- Fadiga excessiva, falta de energia
- Tensão interior, mover-se sem motivo, ou então o contrário: um abrandamento em todas as áreas da vida;
- Sentimentos de inferioridade ou culpabilidade
- Dificuldade em concentrar-se
- Pensamentos suicidas

Estes sintomas típicos são agora conhecidos pela maioria das pessoas, devido às campanhas de informação e sensibilização.

O que nem sempre se sabe é que o espectro de sintomas que revelam de uma depressão é muito mais abrangente. Por esta razão, existem muitas depressões atípicas.

A depressão surge sob múltiplos aspectos. Ela pode esconder-se sob um conjunto de sintomas muito variados.

Algumas pessoas afectadas sentem apenas distúrbios físicos, tais como dores de cabeça, uma sensibilidade às condições meteorológicas ou problemas de digestão.

Outras sentem simplesmente que não conseguem ou têm muita dificuldade em fazer as tarefas do dia-a-dia. Outras ainda não se sentem depressivas porque se tornaram simplesmente insensíveis.

Quando alguns destes sinais clássicos ou atípicos surgem, é possível que a pessoa esteja a sofrer de uma depressão. É então necessário pedir ajuda psicoterapêutica ou médica para diagnosticar a doença.

Os que podem fazer as pessoas afectadas ou os familiares e amigos?

Para além dos sintomas devastadores, muitas pessoas depressivas sofrem pelo facto de ninguém as compreender e pelo facto de não se compreenderem a si mesmas, não conseguindo tomar controlo das suas vidas.

A depressão é uma doença: as pessoas depressivas não têm escolha: elas não se podem tratar sem a ajuda de outra pessoa porque não se conseguem analisar sozinhas.

Não se culpabilize se sofrer os sintomas da depressão.

Se um familiar ou amigo sofrer de depressão, não o culpabilize pois irá destroçá-lo ainda mais. Mantenha o contacto com a pessoa, mostre-lhe a sua compaixão e motive-a a procurar ajuda profissional.

É importante saber que é indispensável tratar uma depressão o mais rápido possível.

A ajuda profissional.

A depressão reveste-se de várias formas e as suas causas são também muito variadas.

Actualmente a depressão é muito conhecida.

Porém, cada pessoa depressiva tem a sua própria história muito pessoal. No âmbito de um acompanhamento psicoterapêutico, trata-se, em primeiro lugar, de compreender a pessoa e os seus sintomas no contexto do seu percurso de vida e da sua situação de vida actual. A análise destas ligações por si só conduz muitas vezes a uma melhoria.

De seguida, são abordados de forma precisa diferentes assuntos e objectivos da pessoa em terapia.

Em certos casos é necessária e recomendada uma medicação. O tratamento ajudará a pessoa em questão a desenvolver novamente a sua vida emocional, os seus interesses, a sua actividade... Por conseguinte, torna-se possível uma nova forma de viver e de conceber a vida. O mesmo se aplica as pessoas que rodeiam a pessoa em dificuldade!