

Depressão

Não ignore
esse assunto.



DEPRESSÃO

O QUE É?

Muitas vezes nos deparamos com situações que nos deixam tristes, abatidos. Só que, na maioria das vezes, o próprio tempo se encarrega de nos livrar dessa melancolia.

Mas muitas pessoas não conseguem se livrar desse mal. Vivem abatidas, sem coragem para enfrentar o mundo. Ficam desiludidas, nada consegue mudar seus humores.

É a depressão, uma doença que precisa ser tratada.

É GRAVE?

A depressão é muito grave, afetando milhões de pessoas por ano.

Há uma diminuição enorme da auto-estima, do otimismo e da vontade de viver.

A pessoa sente um sufoco interno que acaba gerando distúrbios comportamentais.

Também sente um sofrimento indescritível.

QUAIS OS SINTOMAS?

- Sensação de vazio.
- Tristeza, angústia.
- Ansiedade, agitação.
- Indisposição.
- Distúrbios do sono.
- Problemas de apetite.
- Choro freqüente.
- Perda de interesse e prazer nas atividades diárias.
- Irritação.
- Pensamentos de morte ou suicídio.
- Sensação de culpa, inferioridade, incapacidade.
- Redução da capacidade de concentração.



O QUE CAUSA?

Não existe um fator isolado. Pode ser consequência de uma perda muito grande, dificuldades financeiras, problemas no trabalho, várias decepções ou até mesmo um medo inconsciente.

Está associada à dificuldade de lidar com o estresse, baixa auto-estima e pessimismo exagerado.

A depressão também pode ser hereditária.

COMO É O TRATAMENTO?

A cura é certa na maioria dos casos. Para isso, são utilizados tratamentos psicológicos, medicamentos ou uma combinação das duas coisas, cuja finalidade é aliviar o sofrimento causado pela depressão.

Mas, em qualquer caso, é essencial procurar a ajuda de um médico, pois somente ele pode indicar o tratamento adequado, de acordo com cada paciente. Quanto aos resultados, esses poderão ser notados de forma gradativa.

O QUE PODE AJUDAR?

É muito importante que a pessoa sintam-se úteis. O que ela mais precisa nesse momento é criar uma certa autonomia. Esportes, hobbies ou qualquer atividade que faça com que a pessoa se movimente podem ajudar muito. Nesse aspecto, amigos são sempre bem-vindos. Mande a tristeza embora!





Temos muita vida pela frente.