

QUANDO A VIDA É UM VALE DE LÁGRIMAS

CAUSAS, SINTOMAS E FORMAS DE LIDAR COM A DEPRESSÃO

Introdução

A depressão é um humor negativo, persistente e prolongado que interfere com vários aspectos da vida. É caracterizada por sentimentos de tristeza, desvalorização pessoal, culpa, solidão e desesperança. Pode também estar presente ideação suicida. Todos tivemos períodos destes, em que nos sentimos “em baixo”, tristes, desmotivados. Tais sentimentos fazem parte normal e esperada da experiência de sermos humanos. Porém, a depressão que se torna intensa ou que se prolonga há demasiado tempo pode constituir uma forma de depressão mais disfuncional. Este tipo de depressão precisa muitas vezes de uma abordagem directa para que possa evoluir e desaparecer.

Neste artigo vamos tentar familiarizar-te com o que é a depressão, o que a pode causar, quais os seus sintomas e algumas formas de começar a lidar com ela, quer na primeira pessoa, quer quando queremos ajudar algum amigo nosso.

Causas de depressão

A depressão resulta frequentemente de acontecimentos de vida infelizes e que envolvam perda, tais como a morte de um ente querido. Quando a fonte de depressão é evidente para o indivíduo, ele pode esperar com algum grau de certeza que ela seja moderada e desapareça gradualmente. No entanto, quando não existe uma fonte visível, a depressão pode piorar, uma vez que a pessoa não consegue entender o porquê dos seus sentimentos. A sensação de perda de controlo agrava os sentimentos depressivos.

Muitos stressores (fontes de stress) podem estar envolvidos na depressão. Podem incluir factores pessoais, ambientais ou bioquímicos.

Alguns exemplos de causas de depressão:

- Perda significativa
- Perda de relação significativa
- Perda de controlo sobre o meio envolvente; (o indivíduo sente que nada pode fazer para alterar o estado de coisas na sua vida)
- Expectativas irrealistas

- Desapontamento/ frustração
- Falha pessoal (percebida)
- Padrões de pensamento negativos e/ou auto-destrutivos
- Dificuldades de adaptação à faculdade
- Dificuldade de estabelecimento de novas relações
- Conflito parental
- Dificuldades académicas
- Problemas financeiros
- Consumo de álcool/ drogas

Já agora, a depressão não é causada por preguiça, fraqueza, falha de carácter ou falta de força de vontade. Aliás, a maior parte dos deprimidos são pessoas com altíssimos padrões de exigência pessoais o que constitui, isso sim, um dos agravantes dos seus sentimentos de depressão.

Sintomas de depressão

Sintomas emocionais



- Tristeza (maior parte do dia, quase diária)
- Ansiedade
- Culpa
- Raiva
- Alterações súbitas de humor
- Sensação de que nada nem ninguém nos pode ajudar
- Falta de esperança
- Falta de prazer ou interesse pelas actividades diárias
- Perda de sensação de afecto dirigido a amigos e familiares
- Irritabilidade, queixas sobre assuntos que antes não preocupavam

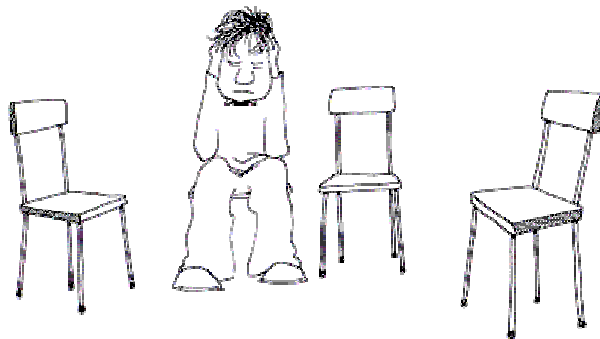
- Insatisfação com a vida em geral

Sintomas físicos



- Mudanças no padrão de sono (insónia ou hipersónia)
- Comer de mais ou de menos
- Alterações de peso (5% ou mais)
- Irregularidades no ciclo menstrual
- Perda de desejo sexual
- Perda de energia, fadiga crónica
- Dores de cabeça, costas ou outras sem explicação aparente
- Problemas digestivos tais como dores de estômago, enjoo, má digestão e/ ou mudanças nos hábitos intestinais

Sintomas comportamentais



- Chorar sem razão aparente ou no outro extremo, falta de resposta emocional às situações
- Evitar as outras pessoas
- Evitar novas situações
- Ataques de zanga
- Desmotivação para estabelecer ou lutar por objectivos
- Perda de interesse pela aparência física pessoal
- Perda de interesse pelas actividades outrora consideradas interessantes

- Consumir drogas e álcool
- Capacidade diminuída ao lidar com as tarefas diárias
- Diminuição da capacidade de atenção, concentração, memorização, decisão, clareza

Pensamentos / percepções que se tornam auto-destrutivos



- Achar-se falhado
- Auto-crítica frequente
- Desapontamento
- Falta de esperança, de não ser possível ser-se ajudado
- Culpabilização por acontecimentos negativos
- Pessimismo relativo ao futuro
- Ideação suicida

Como lidar com a depressão

Primeiro que tudo: a depressão é tratável!

Envolve-te com as pessoas

- Telefona a um amigo, ou a alguém com quem queiras estabelecer laços mais fortes e conversa com ele um bocadinho, ou então combina um café.
- Telefona ou escreve a um familiar ou velho amigo com quem não estejas muitas vezes
- Vai para sítios onde as pessoas estão: jogos desportivos, actividades de grupos - teatro, coro, associações, juventudes políticas, religiosas, vai à piscina ou até à mercearia.
- Propõe-te para voluntariado
- Encontra alguém a quem possas fazer um favor: um vizinho idoso que precise de compras ou um amigo que te tenha pedido uns apontamentos.
- Pede um favor a alguém: é tão bom receber favores como fazê-los aos outros!
- Expressa a tua zanga, mas de uma forma não-ameaçadora para os outros. Eles vão escutar-te melhor, e provavelmente vais sentir-te mais calmo com isso.

Mima-te

- Ouve o teu CD preferido ou relê o teu livro favorito
- Come a tua comida favorita
- Vai fazer uma massagem ou sauna
- Vai ver um filme que queiras ir ver
- Compra alguma coisa que queiras
- Dá um passeio para fora de Lisboa

Cuida do teu corpo

- Tenta comer mais fruta e vegetais e mais farináceos
- Reduz o álcool e cannabis. São substâncias com efeito depressor a curto prazo, aumentando a intensidade dos teus sintomas.
- Faz exercício físico, de preferência diário. Sabemos que é a última coisa que te apetece fazer, mas é das mais eficazes.
- Dorme e descansa mas não exageres. 6 a 8 horas por dia é suficiente.
- Evita dormir durante o dia. Quanto mais o teu padrão de sono fica desregulado, mais deprimido te sentes.
- Não fiques acordado na cama mais de 20 minutos. Se vês que não estás a conseguir adormecer sai do quarto e faz qualquer coisa que te relaxe: vê televisão, lê (um livro que já tenhas lido), medita... mesmo que não tenhas sono, estás a descansar. E na manhã seguinte acorda à hora habitual, para facilitar o trabalho de dormir bem na próxima noite.
- É provável que não te apeteça ter relações sexuais. Não precisas de “fazer fretes”. Explica isso ao teu parceiro, e faz-lhe ver que continuas interessado nele e em partilhar outras coisas com ele até te sentires melhor. Normalmente os outros aceitam melhor os nossos comportamentos quando percebem que não são rejeitantes mas fruto de dificuldades nossas no presente.

Dá uma vista de olhos ao lado positivo das coisas

- Faz uma lista das coisas boas que te aconteceram na tua vida
- Faz uma lista das tuas qualidades
- Faz a ti próprio afirmações racionais, encorajadoras (que cortem com o padrão habitual de irracionalidades e desencorajamentos), por ex: “hoje estou em baixo, mas sei, de experiência própria que vai passar e que me hei-de sentir bem novamente”“todos os seres humanos têm sentimentos como estes; não tenho de fazer com que uma

coisa temporária arruíne uma série de outras coisas que já consegui ou que quero vir a atingir: vou esperar”

- tenta identificar exactamente qual é o problema e pensa em ideias para lidar (lidar é diferente de solucionar!) com ele.
- Estrutura o teu dia. Determina pequenos objectivos diários e mantêm-nos
- Planeia o divertimento e prazer de cada dia. De preferência actividades em que tenhas de estar assim mesmo, activo! (em que gastes alguma energia).

Acalma-te

- Utiliza as tuas técnicas de relaxamento e aprecia as sensações que vão ocorrendo
- Fantasia sobre alguns acontecimentos do passado ou que esperas no futuro
- Age como se te sentisses bem (não-deprimido): sorri, coloca energia na forma como andas, põe uma expressão interessada e alerta, fala alegremente com as pessoas que encontras, assobia, enfim, finge. É muito frequente que, ao agirmos como se nos sentíssemos bem, começamos, de facto, a sentirmo-nos bem.
- Permite-te sentir o que sentes. Se precisares de chorar, chora. Se estás zangado, encontra formas seguras de expressar a zanga.

Procura ajuda

Se depois de experimentares uma série de alternativas de solução continuares a sentir-te deprimido, procura ajuda junto de um profissional. É sempre mais difícil combater a depressão sozinho, sobretudo se, ao estarmos deprimidos, já nos estamos a sentir sós e sem “soluções”. As sessões com um técnico de saúde mental vão certamente ajudar-te a lidar com a tua depressão.

Um último comentário:

A ajuda existe e sob várias formas, com muito sucesso. Tudo o que é preciso é dar o primeiro passo nesse sentido uma vez que cada um de nós, adultos, somos os únicos responsáveis pela nossa saúde e bem-estar. Ler sobre depressão não nos faz sentir melhor. É preciso agir.

Se um caminho não está a funcionar, tenta mais um pouco. Não é de um momento para o outro que conseguimos mudar padrões de funcionamento, depois de meses ou anos habituados a pensar, sentir e agir de forma deprimida. Se depois de tentares mais uma vez esse caminho, continuares sem sentir resultados, procura uma nova alternativa de solução. Boa sorte e bom trabalho a Deprimir a tua Depressão

Ajudar alguém com depressão

Uma vez que as pessoas deprimidas estão de certa forma afastadas, letárgicas, com preocupações que guardam só para elas, e possivelmente suicidas, um amigo interessado pode dar um contributo valioso. Falar com sinceridade e clareza com o nosso amigo deprimido sobre o facto de estarmos preocupados com ele e com o seu bem estar frequentemente ajuda-lo-á a confiar-nos os seus problemas.

Seguem-se algumas ideias sobre formas de ajudar:

- Esclarece o teu amigo que estás preocupado com ele e que queres mesmo ajuda-lo.
- Não digas que sabes como ele se está a sentir. Não sabes de facto e isso pode fazer com que se sinta incompreendido (não é esse o nosso objectivo)
- Não digas que sentes o mesmo.
- Não tentes “anima-lo”
- Tenta não te zangar. Mune-te de paciência e mostra-te apoiante
- Não critiques nem o envergonhes, porque isso já ele está a fazer sozinho (tais pensamentos são sintomas da depressão) e se funcionasse não estaria deprimido.
- Encoraja a pessoa a procurar ajuda se os sintomas persistirem e interferirem com o funcionamento dela no dia-a-dia e/ou se a pessoa falar de suicídio como uma possibilidade de solução. Se sentires que ele resiste e que há probabilidade de tentativa de suicídio (podes perguntar ao teu amigo directamente se ele está a pensar fazê-lo. Ao contrário do que se pensa as pessoas costumam ser honestas e revelar as suas intenções a este respeito) procura tu ajuda junto de um psicoterapeuta por forma a aprender a melhor lidar com a situação.

The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection, <http://counseling.uchicago.edu/vpc/>, traduzido e adaptado por Guiomar Gabriel, Psicóloga do GAPsi