VAMOS CONVERSAR SOBRE DEPRESSÃO?

Quando pensei sobre o próximo tema desta coluna, conversei sobre ele com as minhas amigas Patrícia Fonseca e Camila Souza, que são Psicólogas na cidade de Conselheiro Lafaiete, pois é um tema que poucas pessoas falam e até mesmo desconhece, devido ao estigma que carrega e não imaginava que a Organização Mundial de Saúde (OMS) fosse usar este mesmo tema para comemorar o Dia Mundial de Saúde, acontecido no dia 07 de abril. Com o tema "Let's Talk" ("Vamos Conversar", em português), a OMS alerta as pessoas que existem formas de prevenir a doença e consequentemente, tratá-la.

Então vamos falar um pouquinho sobre Depressão, uma doença que segundo a OMS acomete pessoas de todos os sexos e de todas as idades e condições de vida e que pode interferir na capacidade das pessoas de fazerem coisas rotineiras, tarefas bem simples do nosso dia a dia.

A Depressão é uma doença do corpo todo e não somente do cérebro. Muitas vezes, usa-se o termo depressão para se falar de estados de tristeza, mudanças de humor e até mesmo o luto. Mas para que se chegue a um diagnóstico preciso de um transtorno depressivo e, posteriormente, um tratamento, as pessoas devem procurar ajuda profissional, pois existem outros fatores que ajudarão ao profissional de saúde fechar um diagnóstico.

Alguns pacientes que tem depressão, costumam se sentir mais lentos e exaustos, referindo dores de cabeça e no corpo, desânimo, alterações no funcionamento do intestino, queda de cabelo, alterações nas unhas e pele, e em vários pacientes, alterações no sono, além é claro, de baixa resistência a infecções que podem ser a porta de entrada para problemas mais graves como pressão alta, diabetes e até aumentar a chance de ter um infarto e derrame (acidente vascular encefálico).

Muitas pessoas hoje em dia têm depressão e nem mesmo sabem que tem e isso geralmente ocorre não somente devido ao fato dos sintomas serem confundidos com outras doenças, mas porque geralmente quem tem depressão não tem a noção que tem ou simplesmente e frequentemente, não se tem força, vontade e energia para poder agir e procurar ajuda profissional. E tais fatos podem retardar o diagnóstico bem como o tratamento.

As pessoas com depressão muitas vezes sabem que algo não vai bem com elas, mas mesmo assim relutam em procurar atendimento especializado, seja por vergonha ou porque simplesmente não tem animo para.

Alguns sintomas podem estar presentes nos episódios depressivos. Isso não quer dizer que a pessoa com depressão tem todos estes sintomas, mas eles podem aparecer associados a outros. Entre eles, podemos citar os mais frequentes:

§ Tristeza, desânimo, apatia, as vezes agitação, falta de alegria, baixa estima.

§ Diminuição e aumento de apetite.

§ Insônia principalmente de madrugada (às vezes aumento de sono).

§ Diminuição de libido.

§ Falta de energia para coisas simples (banho, televisão, leitura).

§ Pensamentos pessimistas e repetitivos.

§ Sentimentos de medo, insegurança, desespero, vazio.

§ Ideias de morte e até suicídio;

§ Perda de interesse por pessoas e atividades que gostava.

§ Diminuição de memória e concentração.

§ Ataques de ansiedade com suor, palpitações e tremor, como ataques de pânico.

§ Problemas que antes eram resolvidos com facilidade se tornam tarefas pesadas e difíceis.

§ Coisas que antes eram agradáveis se tornam sem graça.

§ Dores de cabeça ou no corpo.

§ Transtornos intestinais.

§ Pele envelhecida, mais seca ou mais oleosa, olheiras, cabelos fracos, sem brilho, unhas quebradiças.

§ Pensamentos de "dormir e não acordar mais".

§ Alguns pacientes se sentem separados do mundo por uma redoma de vidro.

§ Outras não conseguem sentir alegria nem tristeza: sensação da falta de sensações.

Devido aos vários sintomas que podem estar presentes na depressão, é muito importante a ajuda profissional para se chegar a um diagnóstico preciso. Atualmente o tratamento mais indicado para a depressão é uma combinação de medicamentos antidepressivos e psicoterapia, realizada por psicólogos e psiquiatras.

“A família do paciente deve saber que a depressão não surge por culpa da pessoa e que observar os sintomas, discutir as emoções e as dificuldades do deprimido pode ajudar muito no tratamento. A evolução e a recuperação do indivíduo deprimido dependem muito do apoio e compreensão de seus familiares (ABRATA)”.

Algumas dicas:

♥ Não deixe de pedir ajuda em caso de suspeita de depressão, especialmente a um médico.

♥ Tente encontrar pequenos prazeres que podem lhe deixar mais feliz e pense também na parte espiritual de sua vida, para tentar encontrar um equilíbrio entre o que lhe faz bem e os seus problemas.

♥ Se movimente! Faça uma atividade física que você goste. Reúna alguns amigos e façam uma caminhada, por exemplo.

♥ E principalmente, fale sobre seus problemas com alguém que você confie, seja um familiar, um amigo, um médico, um psicólogo, um líder religioso!

Fale! Não Deixe De Falar! Vamos Conversar!

Alan Rodrigues é Enfermeiro, pós-graduado em Gestão de Saúde, Formação Pedagógica e Saúde da Família. É mineiro, apaixonado por Minas; apoiador de causas sociais; adora escrever e ver séries, além de um bom papo e um cafezinho da roça.

Fontes Consultadas:

Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos – ABRATA (www.abrata.org.br).

PITLIUK, Rubens. (psiquiatria.med.br). Disponível em www.psiquiatria.med.br/doencas/depressao-depressao-na-gravidez-ou-pos-parto-transtorno-bipolar-etc/depressao-sintomas-e-tratamento

http://foconanoticia.com.br/noticia/1148/vamos-conversar-sobre-depressao em 26/04/2024 16:56