

Da tristeza à depressão...

A depressão é uma perturbação do humor, com tristeza, desinteresse ou falta de prazer nos aspectos comuns da vida (trabalhar, vivência em família ou lazer). Suspeita-se da **doença** quando os sintomas se mantêm mais de 15 dias ou há episódios frequentes.

Procure auxílio médico aos primeiros sinais.

Quais as características da depressão?

- Os sintomas variam quanto à intensidade, frequência e duração;
- Afecta as actividades diárias;
- É mais frequente nas mulheres;
- Pode surgir em qualquer idade.

Suspeite de depressão se sentir:

- Dificuldade em se concentrar e tomar decisões;
- Tristeza e vontade de chorar sem explicação;
- Desinteresse pela apresentação pessoal (roupa e higiene pessoal);
- Desespero, incapacidade e culpa;
- Alterações do sono;
- Falta de energia e cansaço permanente;
- Inquietação, agitação, irritabilidade;
- Dores sem causa identificada;
- Ideias de morte ou suicídio.

Tem dúvidas? Consulte o seu médico.



Porquê eu?

Qualquer pessoa pode ter depressão. As mais sujeitas são as que:

- Já tiveram depressão;
- Têm familiares que sofrem ou sofreram de depressão;
- Têm dificuldade de relacionamento com os outros;
- Sentem-se sós;
- Abusam de bebidas alcoólicas ou drogas.

Porque surge a depressão?

Como resposta a situações, tais como:

- Ocupacionais: emprego, desemprego, reforma, início das aulas, exames;
- Familiares: casamento, divórcio, maternidade, luto;
- Outras doenças;
- Alguns medicamentos;
- Acidentes ou situações de violência.

Como se trata?

- Com medicação antidepressiva, acompanhamento psicológico e esforço pessoal;
- É um tratamento individual, podendo prolongar-se por meses ou anos;
- Deve ser iniciado o mais cedo possível para evitar agravamento.

Medicamentos antidepressivos

- Devem ser tomados de acordo com as indicações médicas, mesmo que melhore;
- O efeito dos medicamentos podem demorar 4 a 6 semanas a notar-se;
- No início os efeitos secundários (náuseas, alterações do sono, boca seca, prisão de ventre, etc.), são mais incomodativos e tendem a desaparecer;
- Ao longo do tratamento pode ter que mudar de antidepressivo;
- Não devem ser parados de tomar bruscamente.

Apoio psicológico

- Ajuda a ultrapassar a crise transmitindo segurança e apoio;
- Associa-se aos antidepressivos;
- Pode ser em sessões individuais, de grupo ou familiares.

Tente:

- Regular os horários de sono;
- Evitar bebidas e alimentos estimulantes (café, chá, chocolate);
- Ter uma alimentação saudável;
 - Praticar exercício físico;
- Desenvolver actividades que lhe dêem prazer, dentro e fora de casa, sozinho e com outras pessoas.

