

# Como lidar com a depressão

---

## O que é a depressão?

A depressão é uma sensação de desinteresse e de indiferença por tudo, tão forte que interfere com a nossa capacidade de viver normalmente. Escola? Trabalho? Vida social? Para quem tem depressão, o simples ato de sair da cama de manhã pode ser tão difícil como escalar o Everest. A boa notícia é que não estás sozinho(a) nessa escalada. Pedir ajuda vai ajudar-te a encontrar as ferramentas que tornam a escalada mais fácil. Tem calma, vais ver que consegues.

## Sintomas:

Alguns sintomas podem indicar que o que estás a sentir é mais que uma simples tristeza normal.

De acordo com a American Psychological Association (Associação Americana de Psicologia), os sintomas da depressão podem incluir:

- Sentir desânimo. O dia inteiro. Todos os dias. Durante dias.
- Perda de peso significativa e não intencional
- Falta de energia, mesmo que tenhas dormido bem
- Sentimento de inutilidade ou de culpabilidade
- Ter dificuldade em se concentrar ou tomar decisões
- Pensar na morte ou em suicídio

## Como lidar com a depressão:

A depressão pode facilmente fazer com que te sintas isolado(a) ou só. Não tenhas medo, estamos aqui para te ajudar. Ninguém deveria ter de passar sozinho(a) pelos momentos mais difíceis da sua vida. Juntos, vamos conseguir ultrapassar isto.

Aqui estão algumas formas de combater a tristeza.

- Pede ajuda. Relacionares-te com outro ser humano pode ajudar-te a superar a tristeza no momento e a criar estratégias para sair dessa situação a longo prazo.
- Cuida de ti. Quando te sentes deprimido(a), o cuidado pessoal pode parecer-te uma façanha. Concentra-te em algo concreto como, por exemplo, comer, vestir-te ou tomar um duche. Já escolheste? Ótimo. Vamos a isso.

- Desabafa com alguém. Quando estás deprimido(a), é provável que a última coisa que queiras é passar tempo com outras pessoas. No entanto, de acordo com a ciência, manter aspetos essenciais da tua vida social pode ser uma forma eficaz de lidar com a depressão. Experimenta contar a um(a) amigo(a) o que se se está a passar contigo. Não sabes por onde começar? Experimenta enviar uma mensagem do género: “Olá. Estou a passar um mau bocado e preciso de companhia. Apetece-te sair?”
- Fala com um(a) profissional. A saúde mental é parte integral da tua saúde. Por isso, por vezes terás de consultar um(a) médico(a) para que te possa ajudar a descobrir qual é o plano que te convém. Nunca é demasiado cedo para pedir ajuda. Pedir ajuda a um(a) profissional vai ajudar-te a encontrar as ferramentas para sair do buraco negro.

## Tipos:

Os tipos comuns de depressão incluem:

- Depressão profunda: de acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental (National Institute of Mental Health) dos Estados Unidos, este é o tipo mais comum de depressão. Normalmente, consiste em duas ou mais semanas com sintomas depressivos, sensação de não valer nada, sentimento de culpa e falta de interesse nas coisas que antes adoravas.
- Transtorno bipolar: não é a mesma coisa que depressão. Contudo, muitas vezes inclui sintomas de depressão — o estado de ânimo oscila entre a euforia e uma tristeza profunda.
- Depressão pós-parto: ter um bebé pode alterar as hormonas no corpo de uma mulher. Por vezes, esta alteração hormonal pode dar origem a sintomas de depressão.
- Transtorno disfórico pré-menstrual: as alterações hormonais podem ser um processo complicado para o cérebro e o corpo. Este é um tipo de depressão que afeta as mulheres durante o ciclo menstrual. Inclui sintomas que são mais profundos do que a tensão pré-menstrual normal.
- Depressão sazonal: por vezes, as pessoas sentem depressão em determinadas estações do ano. Normalmente, a depressão sazonal é vivida no inverno, quando o tempo está mais frio e os dias são mais curtos. Muitas vezes, este tipo de depressão melhora com a mudança de estação. Mas isso não significa que tenhas de esperar para procurar ajuda. Pede ajuda ao(à) teu(tua) médico(a).

## Fatores de risco e causas:

Os fatores de risco da depressão incluem:

- Histórico familiar ou pessoal
- Situações de stresse de relevância, incluindo trauma ou mudanças na vida, tais como o fim de uma relação, a perda de um familiar, mudança de casa ou na carreira profissional.
- Doenças crónicas ou certos medicamentos
- Toxicodependência ou alcoolismo
- Para as mulheres, o risco é maior no final da adolescência e pouco depois dos 30 anos

## Como tratar a depressão:

Até os casos mais graves de depressão podem ser tratados. Quanto mais cedo procurares ajuda, melhor. O tratamento para a depressão consiste, normalmente, em terapia e medicação. Outros aspetos que deves ter em consideração se tiveres uma depressão:

- Faz exercício ou atividade física regularmente
- Mantém rotinas de sono regulares e saudáveis
- Passa tempo com os teus amigos e pessoas que te são queridas, e aceita a sua ajuda quando oferecida
- Compreende que o teu estado de ânimo irá melhorar de forma gradual, e não imediata
- Continua a descobrir mais informações sobre a tua depressão e procura perceber o que funciona e o que não funciona no teu caso, à medida que tu e o(a) teu(tua) médico(a) experimentam diferentes tratamentos
- Falar com um(a) médico(a) é o grande primeiro passo para entenderes melhor como te sentes e descobrir as opções mais eficazes para gerir o teu bem-estar mental.