

Depressão: o que é, quando pode ocorrer e como tratá-la?

Nunca se falou tanto em depressão. A pandemia do novo coronavírus infelizmente está deixando um rastro de distúrbios mentais que também se alastra como um vírus.

O isolamento social impôs uma dura rotina para nós e muitos não estão conseguindo passar por isso sem manifestar algum transtorno, em maior ou menor escala.

Segundo a OMS, 300 milhões de pessoas vivem com a doença, que é a principal causa de afastamento do trabalho e do suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa tira a própria vida.

Muito se fala, mas infelizmente ainda há muito preconceito. E a melhor forma de combatê-lo é com informação.

Quer saber mais sobre o assunto? Então, continue a leitura e entenda o que é a depressão, quais os sintomas e como tratá-la.

Tristeza permanente

Ficar triste com alguma perda- seja de um familiar; emprego; término de um relacionamento- é esperado. Mas quando essa sensação não passa isso indica que há algo de errado.

Quando o estado emocional começa a comprometer as atividades diárias, como trabalho, estudo, relações familiares acende o sinal de alerta.

“A depressão tira a cor da vida. Deixa a vida cinza”, avalia uma das coordenadoras de telepsicologia da Conexa Saúde, Chis Valle.

Sintomas

A doença provoca mudança de humor, perda de energia e interesse em tudo, até nas coisas mais simples; dificuldade de concentração; alterações de apetite e pensamentos negativos e/ou até de morte.

Há ainda a sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa; queixas de falta de memória, de vontade e de iniciativa; insônia ou sonolência excessiva.

Os pacientes relatam ainda dores físicas como mal estar, cansaço, problemas digestivos, dor no peito, taquicardia, sudorese.

Gatilhos

Agora imagine o cenário em que vivemos hoje, em que fomos pegos de surpresa por uma situação que nos obrigou a uma mudança brusca de vida em curto espaço de tempo?

Isso contribuiu para o salto no número de casos. O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde, Tedros Adhanom Ghebreyesus, explica as causas.

“O isolamento social, o medo de contágio e a perda de membros da família são agravados pelo sofrimento causado pela perda de renda e, muitas vezes, de emprego”.

Quem pode ter

Todos estão sujeitos ao distúrbio em qualquer momento da vida, desde crianças até idosos. Mas pesquisas apontam que ele ocorre duas vezes mais em mulheres e pessoas sem relacionamento interpessoal íntimo.

Situações que provoquem estresse também podem levar à depressão. Assim como questões hormonais como hipotireoidismo, distúrbios neurológicos e alguns agentes farmacológicos.

Nesse último caso, ela pode ser identificada através de exames clínicos. Alguns profissionais, também estão mais sujeitos a desenvolvê-la pela rotina estressante, com os de saúde.

Tratamento

O primeiro passo é procurar uma avaliação especializada. Dependendo do grau, se leve, moderada ou grave, o tratamento será conjunto entre psicólogo e psiquiatra, sendo que este último pode prescrever medicamentos de controle.

Além do tratamento médico algumas práticas têm obtido bons resultados, como atividades físicas, meditação, que melhoram a qualidade de vida do paciente.

Mas é importante ressaltar que essas terapias não funcionam isoladas, são apenas auxiliares. É preciso

primeiramente uma avaliação médica, para a prescrição do tratamento adequado para cada paciente.

Prevenção

Mantenha um estilo de vida saudável:

Tenha uma dieta equilibrada;

Pratique atividade física regularmente;

Combata o estresse concedendo tempo na agenda para atividades prazerosas;

Evite o consumo de álcool;

Não use drogas ilícitas;

Diminua as doses diárias de cafeína;

Tenha uma rotina de sono regular;

Não interrompa o tratamento sem orientação médica.

Como ajudar

Apesar a doença ser bastante difundida, ainda há muito preconceito, na família, no trabalho, na sociedade em geral. Por isso é importante falar sempre sobre o tema, não só em momentos pontuais como o Setembro Amarelo.

O tratamento médico é indispensável, mas a melhora do paciente depende de uma série de fatores, inclusive do diagnóstico precoce, já que muitas vezes os sintomas são percebidos por terceiros.

“Ofereça ajuda, converse! Se a pessoa não quiser conversar ofereça a escuta. Oriente a procurar um serviço de saúde especializado”, aconselha outra coordenadora de telepsicologia da Conexa Saúde, Patrícia Leinine.

A empatia pode salvar vidas!.

Se você gostou deste post e quer ter acesso a mais conteúdo relacionado à saúde mental assine nossa newsletter! Você vai começar a receber novidades diretamente em seu e-mail