



# Depressão <sup>Para</sup> leigos

O transtorno depressivo é um problema grave de saúde e bastante comum, mas também altamente tratável. Primeiro entenda se você está apenas muito para baixo ou realmente sofrendo de depressão, que pode ter muitos mais sintomas do que só a tristeza. Se estiver deprimido, saiba onde pode conseguir ajuda. E saiba o que você deveria e o que não deveria fazer para se sentir melhor.



© aslysun / Shutterstock.com

## 14 SINAIS DE QUE VOCÊ PODE ESTAR COM DEPRESSÃO

As pessoas vivenciam a depressão de diversas maneiras. Esta lista de sintomas pode ajudá-lo a identificar se está com depressão. Marque todos os itens que se aplicam a você.

- Sentir-se sem valor.
- Mudança no apetite.
- Evitar contato com outras pessoas.



# Depressão <sup>Para</sup> leigos

- Ter menos energia do que o comum.
- Não ansiar por nada.
- Mais dores e incômodos ultimamente.
- Incapacidade de se concentrar como o usual.
- Sentimentos de culpa.
- Perda de interesse em hobbies e nas coisas de que costumava gostar.
- Sentir-se desesperançado.
- Sentir-se triste e vazio.
- Dormir demais ou muito pouco.
- Lidar com ideação suicida.
- Incapacidade de tomar decisões.

Quaisquer desses sintomas podem indicar que você não está se sentindo bem. Marcar apenas um ou dois não significa necessariamente que você está com depressão, mas quanto mais itens marcar, maior a probabilidade de ser esse o seu problema.

Todo mundo pode ter esses sentimentos por um tempo. Você deve se preocupar se os sintomas durarem mais de uma ou duas semanas. No entanto, se estiver tendo ideações suicidas, procure ajuda imediatamente.

## 5 LUGARES PARA OBTER AJUDA PARA A DEPRESSÃO

Se acha que pode estar deprimido, não se desespere. A depressão é tratável, e há muita ajuda disponível. Veja algumas fontes que você pode consultar:

- **O médico de família:** Peça um exame físico completo. Às vezes a depressão é resultado de outros problemas médicos.
- **Profissionais de saúde mental:** Procure um desses profissionais depois de descartar outras doenças físicas para seu mau humor. Psicólogos podem diagnosticar e tratar a depressão com competência.
- **Psiquiatras:** Esses médicos têm treinamento especializado no tratamento da depressão e de outros transtornos mentais. Eles tipicamente focam o uso de medicamentos e outros tratamentos baseados na biologia.



# Depressão <sup>Para</sup> leigos

- **A internet:** Recomendamos o WebMD e a American Psychological Association, pois são sites cheios de informações úteis e simples sobre a depressão. Mas lembre-se de que a internet não pode substituir a ajuda profissional.
- **Livros sobre depressão.** Comece com este livro e depois visite uma biblioteca. Ler sobre o assunto nunca será demais.

## O QUE FAZER OU NÃO COM A DEPRESSÃO

Se está deprimido, evite não fazer nada e se proteja de pensamentos errados sobre sua situação. Veja algumas coisas que você pode fazer ou que não deve fazer nunca:

- **Peça ajuda.** Você pode começar com recursos de autoajuda, como os livros listados no Apêndice de *Depressão Para Leigos*. No entanto, você precisa se consultar com um profissional se a depressão não apaziguar logo.
- **Não ignore sentimentos de desesperança ou ideias suicidas.** Esses sintomas são sérios! Se você convive com eles, procure ajuda imediatamente.
- **Não pense que não há nada que possa fazer.** A depressão é altamente tratável.
- **Continue tentando.** Se a primeira tentativa de tratar a depressão não der certo, tente outra coisa. Há uma variedade de maneiras de lidar com a depressão.
- **Não se culpe.** A depressão tem muitas causas, e você certamente não pediu por isso.

## 4 MANEIRAS DE LIDAR COM O MAU HUMOR

Todo mundo tem mau humor de tempos em tempos. E não é a mesma coisa que depressão. O mau humor é transitório e passa depois de um tempo. Veja algumas coisas que você pode fazer para aliviar um simples mau humor:

- **Movimente-se:** Quase qualquer atividade aeróbica pode aliviar um mau humor. Dançar, correr ou brincar. Acelere seus batimentos.
- **Seja grato.** Faça uma lista de coisas pelas quais você é grato. O mau humor pode fazer você esquecer das coisas boas de sua vida. Passe alguns minutos considerando os presentes da vida, dos pequenos aos grandes.
- **Não catastrofize.** Perceba que todo mundo se sente um pouco para baixo de vez em quando.
- **Ajude alguém.** Concentrar-se em ajudar alguém é uma das melhores maneiras de superar um humor ruim. É um ótimo antídoto contra o próprio infortúnio.