



DEPRESSÃO

Todas as pessoas passam por fases difíceis em suas vidas. Perante certos fatos dolorosos é normal ficar triste. A perda de um ente querido por morte ou separação, dificuldades econômicas, de relacionamento etc. são coisas que deixam as pessoas "prá baixo". Mas tudo tem um tempo, se essa tristeza se prolonga ou se surge sem um motivo aparente é necessário então procurar ajuda.

A depressão é diferente da tristeza, ela é muito mais intensa. É um sentimento que pode se prolongar por muito tempo trazendo dificuldades no dia a dia da pessoa.

Seus principais sintomas são:

Alteração do comportamento:

tristeza na maior parte do tempo.

falta de energia para tarefas.

descuido com aparência.

baixo desempenho: profissional ou escolar.

dificuldade para tomar decisões.

perda do prazer pelas coisas.

Mudanças nos relacionamentos:

desinteresse pelas pessoas.

diminuição do desejo sexual.

sentimento de culpa injustificado.

Sintomas físicos:

mudança no sono: insônia ou

sonolência persistente.

dores de cabeça.

mudança no apetite: perda ou excesso.

Se você vem tendo pelo menos cinco desse sintomas há mais de um mês está na hora de procurar ajuda profissional e deixar de sofrer.

Muitas pessoas por desconhecimento ou preconceito não fazem o tratamento adequado e conseqüentemente o quadro se agrava e o paciente e a família sofrem.

Existem diversas formas de tratamento tanto médico como psicológico.

O tratamento da depressão pode, algumas vezes, tornar-se longo em função da demora para ser iniciado.

Muitas vezes só o tratamento psicoterápico resolve.

Quando for necessário o uso de medicação não há com que se preocupar pois estes não causam dependência física, porém devem ser sempre prescritos por um médico de preferência especialista em psiquiatria ou neuro-psiquiatria.

Hoje sabe-se que a maioria das depressões são causadas por disfunções dos neuro-transmissores que são substâncias que estão presentes na troca de informação entre os neurônios.

Isso não quer dizer que os fatores emocionais não sejam importantes. A ciência médica hoje trata o indivíduo como um todo onde os problemas são vistos como psicossomáticos, isto é nascem da interação da vivência psíquica com os elementos do corpo físico.

Sendo assim não perca tempo busque ajuda e volte a ser feliz.