

INTRODUÇÃO

É normal sentir-se triste de vez em quando, mas se tiver depressão, a sensação pode ser muito diferente. Pode sentir-se em baixo, ter dificuldade em funcionar ou até mesmo ser-lhe complicado sair da cama, durante semanas ou meses seguidos. Cerca de uma *em cada 25 pessoas em todo o mundo sofre de depressão* e esta afeta indivíduos de todas as idades e géneros. Mas a boa notícia é que, com o autocuidado, o apoio e o tratamento adequados, a maioria das pessoas com depressão pode recuperar completamente — ou, pelo menos,

aprender a gerir os seus sintomas e desfrutar novamente de uma vida plena. A depressão não é igual para todos; as circunstâncias que levaram à sua falta de ânimo e a maneira como lida com isso serão unicamente suas. A primeira parte deste livro tem como objetivo ajudá-lo a compreender o que é a depressão e a identificar as possíveis causas do seu sofrimento. A segunda parte oferece uma série de abordagens de autoajuda, bem como uma visão geral das terapias médicas e alternativas disponíveis, para que possa escolher as alterações no estilo de vida e os tratamentos que podem funcionar para si.



PARTE 1

COMPREENDER A DEPRESSÃO

Esta secção oferece uma visão geral do que é a depressão, os seus sintomas e as suas causas. As pessoas costumam dizer que estão deprimidas quando simplesmente estão a ter um dia ou uma semana má. A verdadeira depressão dura mais tempo e, dependendo da gravidade, pode atrapalhar seriamente a sua vida quotidiana. Nas páginas seguintes aprenderá sobre os diferentes tipos de depressão e os sintomas associados. Também descobrirá os fatores que podem ter contribuído para o seu desânimo, que podem incluir stresse excessivo, sono insuficiente, dieta inadequada e alterações hormonais. Isto vai ajudá-lo a identificar as prováveis razões dos seus sintomas específicos, para que possa encontrar formas de lidar com eles.

O QUE É A DEPRESSÃO?

Depressão é o termo usado para descrever quando alguém sofre de desânimo ou apresenta outros sintomas, como perda de interesse ou de prazer nas atividades de que costuma gostar. A verdadeira depressão causa sentimentos que interferem na sua vida diária e podem ir e vir durante semanas ou meses, em vez de apenas dias. Quanto mais a sua depressão dificulta a sua capacidade de funcionar normalmente, mais a sério deve levá-la. Além de provocar sintomas psicológicos, a depressão pode ter um impacto negativo na sua saúde física e na forma como interage com os outros. Algumas pessoas podem sofrer de depressão apenas uma vez na vida, enquanto outras podem sofrer vários episódios. É verdade que algumas pessoas veem a depressão como uma condição trivial que simplesmente exige que os doentes «se recomponham», mas, na realidade, se a depressão não for tratada, pode tornar-se um grave problema de saúde.

QUÃO DEPRIMIDO ESTÁ?

A depressão pode ser leve, moderada ou grave. A depressão leve é muito comum e tem algum impacto na sua vida diária, mas geralmente resolve-se ou melhora seguindo estratégias de autoajuda, como as listadas na segunda parte deste livro. A depressão moderada tem um impacto significativo na sua vida diária. Pode melhorar com medidas de autoajuda e pode necessitar de ajuda médica com psicoterapia ou até mesmo antidepressivos. A depressão grave é muito mais debilitante; torna a vida quotidiana desafiadora e pode levar a pensamentos suicidas. Para recuperar, quase certamente precisará de psicoterapia e de antidepressivos. É provável que o seu médico o encaminhe para um especialista em saúde mental.

IDENTIFIQUE OS SINAIS

Há muitos sintomas psicológicos de depressão a observar, e nem toda a gente os experiencia a todos. Pode sentir-se pessimista em relação ao futuro e pensar que não há nada que possa fazer para melhorar a sua situação. A sua autoestima e a sua autoconfiança podem diminuir ou pode ficar mais ansioso e choroso. Talvez tenha notado que está mais inquieto, irritado e intolerante com os outros, ou talvez esteja a perder o controlo sem um bom motivo. Pode sentir-se culpado por coisas que fez no passado ou ter dificuldade em tomar até as decisões mais simples. Para algumas pessoas, simplesmente aguentar mais um dia e realizar tarefas diárias pode parecer insuportável.

SINTOMAS FÍSICOS

A depressão também pode prejudicar a sua saúde física. Alguns pacientes perdem o apetite e experienciam uma perda significativa de peso, enquanto outros recorrem à comida em busca de conforto e ganham peso. Outros podem tentar afogar as suas mágoas com álcool ou usar drogas para entorpecer os seus sentimentos. Os distúrbios do sono são outro sintoma importante, e algumas pessoas têm dificuldade em adormecer ou manter o sono. Ou pode dormir mais e achar mais difícil sair da cama todas as manhãs. É comum faltar energia e alguns pacientes perdem o interesse pela aparência, enquanto outros podem ter dificuldade em realizar tarefas domésticas ou trabalhar. Os ataques de pânico — que podem ser muito assustadores — são outro sintoma físico de sofrimento mental. Além da ansiedade e da sensação de desgraça iminente, pode sentir dificuldades respiratórias, náuseas e batimentos cardíacos acelerados. A depressão pode até manifestar-se sob a forma de dores incomuns, cólicas e dores de cabeça.

SINTOMAS SOCIAIS

Quando está dominado pela depressão, tanto a sua autoestima quanto a sua autoconfiança podem ser afetadas, e isso pode influenciar a maneira como interage com outras pessoas. Quando tem uma opinião negativa sobre si mesmo, é comum pensar que os outros também a terão, e pode começar a afastar-se de amigos e familiares, bem como a evitar convívios sociais. No entanto, quanto mais se isola das outras pessoas, mais rejeitado e menos amado se sentirá, o que, por sua vez, pode fazê-lo sentir-se ainda mais deprimido. Mas não está condenado a ficar preso neste ciclo de sentimentos negativos para sempre — há saídas. A Parte 2 deste livro vai ajudá-lo a superar a sua depressão.