

LIDANDO COM A DEPRESSÃO



Humberto Barbosa Freitas (psicanalista)

Eduardo Simonini Lopes e France Maria Gontijo Coelho (Professores da UFV)

No começo, a depressão pode parecer uma tristeza muito forte. Entretanto, ao contrário da tristeza, a depressão persiste, vai piorando e faz quase todo mundo notar que alguma coisa mais séria está acontecendo. E... atenção: qualquer pessoa pode manifestar depressão!

A depressão pode ter muitas causas, que variam em cada caso. Essas causas podem ser decorrentes de problemas físicos ou psicológicos, que vão desde alteração dos hormônios (em razão das mudanças que ocorrem com a idade ou depois de um parto); intoxicação por veneno utilizado nas lavouras (de café ou na horta) ou nos animais. Uma causa muito comum que pode desencadear depressão é a perda de uma pessoa querida. Todas essas causas podem levar alguém a manifestar a depressão.

Por isso, é bom saber que a Depressão é um problema de saúde, de natureza psicológica ou psiquiátrica, que leva a uma alteração no modo de ser da pessoa. Geralmente, a depressão retira a disposição para fazer as coisas que a pessoa tem costume de fazer, trazendo crises de choro, sentimentos muito ruins, dores no corpo sem motivo físico, modificação no apetite e no sono e, também, na capacidade de acreditar no futuro ou de fazer planos positivos.

Em casos mais graves, a pessoa com depressão pode ter alucinações (ver ou ouvir coisas), ter delírios (cismas sem fundamento, acreditar que alguém quer lhe fazer mal) ou até tentar se matar.

PARA QUEM MANIFESTA DEPRESSÃO

- Como um adoecimento, a depressão costuma ser tratada com remédios. Entretanto, também é bom saber que, ao contrário das doenças como pressão alta, diabetes ou pneumonia, além de remédios, o tratamento

pode envolver outros tipos de atividades, como a terapia, que pode ser individual ou em grupos. Essa terapia é feita com psicólogo, psicanalista ou psiquiatra com formação para isso. Por isso, para tratar depressão é preciso mais que remédios. É preciso acompanhamento de um profissional de saúde.

- **Atenção:** o uso dos remédios tem que ser levado a sério! Interromper antes da hora e sem orientação médica ou profissional pode piorar os sintomas. Um tratamento bem feito tem mais chances de levar a pessoa a uma melhora total. Sabemos que a melhora é íntima, mas tem hora certa para a pessoa deixar, ou não, a medicação. Para ajudar no tratamento, deixe essa orientação para quem entende dos remédios, que são os profissionais responsáveis.
- É bom saber que, ao mesmo tempo em que os remédios ajudam no tratamento da depressão, eles podem causar alguns efeitos colaterais, que atrapalham outras coisas no organismo. Por isso, ao invés de largar o remédio, é importante conversar direitinho com o médico ou psicólogo, explicar o que está sentindo e o que está se passando com você. Assim, o paciente ajuda o médico/psicólogo a atuar melhor e, **se for preciso**, o remédio será trocado por outro, até que se possa encontrar um remédio que dê mais certo. Saiba que sempre tem um remédio apropriado para a pessoa.

PARA QUEM JÁ MANIFESTOU DEPRESSÃO

- Quem já enfrentou uma manifestação de depressão costuma ter medo de voltar a sentir as mesmas coisas. Do mesmo jeito que qualquer pessoa pode manifestar depressão em qualquer fase da vida, qualquer pessoa pode ter mais de uma manifestação, mas isso depende do que causou a depressão da primeira vez e do modo como foi feito o tratamento. Nesses momentos temos de nos perguntar: **será que estamos dando motivo para ela voltar a se manifestar?**
- Assim, vemos a importância de não abandonar o tratamento antes da hora. Na depressão podemos aprender muita coisa. A depressão também

ensina a lidar com os problemas, a modificar os pensamentos e a viver a vida de outra forma. Aprendemos a contar com as pessoas que gostam da gente ou que nem pensávamos que gostavam tanto da gente. No tratamento podemos descobrir, também, de que e de quem gostamos. Por isso, o retorno da depressão depende do que a pessoa aprendeu com a depressão. Tudo o que se vive é uma oportunidade para refletir e aprender a viver melhor. Então, por que ter medo: se ela voltar, enfrente novamente!

PARA QUEM NUNCA MANIFESTOU DEPRESSÃO

- Depressão **não** é fraqueza, nem relaxamento, nem manha, nem chantagem emocional. Depressão **não** é coisa de quem não tem fé ou de quem não acredita em Deus. Que fique bem claro: **qualquer pessoa pode vir a apresentar depressão!** E mais, quem manifesta um problema emocional, psicológico ou psiquiátrico é uma pessoa como todos nós e não é pior que ninguém.
- Uma das causas da depressão são as frustrações, as contrariedades e os aborrecimentos, o que todo mundo pode ter na vida. Nem sempre é possível evitar essas coisas, mas se puder evitar, é melhor. Se não tiver jeito de evitar, aceite, pois todos podem passar por isso. Pensar assim também ajuda. E pode ajudar mais ainda ter bons amigos, distrair as ideias e pensar positivo: isso nem sempre resolve os problemas, mas deixa a vida mais leve.
- Sonhar com o futuro é importante, mas é preciso tomar cuidado com os sonhos: querer coisas impossíveis ou pensar grande demais pode gerar mais contrariedade que satisfação.

PARA QUEM CONVIVE COM QUEM APRESENTA DEPRESSÃO

- Antes de falar para quem está chorando, que deve parar de chorar, por que não ouvir a pessoa e procurar saber por qual motivo ela está chorando? Se a pessoa já está mal, não ajuda insistir com ela para que melhore e reaja, como se, nesse momento, dependesse apenas de seu

esforço. Nesses momentos, compreender, apoiar, cuidar e respeitar é mais importante que estimular. O estímulo pode vir aos poucos, quando se nota que a pessoa já começa a reagir com o tratamento.

- Se possível, procure acompanhar a pessoa no tratamento, conhecer os remédios que ela toma e observar se ela vai melhorando ou não, principalmente para evitar alguma tentativa de autoagressão ou até suicídio. É bom saber da importância do tratamento, pois algumas pessoas optam por essas autoagressões na expectativa de se livrar dos desafios do sofrimento e das aprendizagens pelas quais está passando. Se for preciso, converse com o médico ou profissional responsável pelo tratamento e peça dicas de como lidar com a situação.

PARA TODO MUNDO

- A vida é cheia de momentos bons e ruins. Por isso, não é nada realista acreditar que a vida vai ser só boa e não aceitar os momentos ruins. Estar preparado para a possibilidade de frustrações é a melhor maneira de lidar com elas.
- Não há escola para a vida melhor que a própria vida: viver se aprende vivendo. A gente aprende com as situações boas, mas também com as ruins. Pensando, conversando e trocando ideias todos aprendemos mais.
- Aprender a viver é estar preparado e saber enfrentar os momentos difíceis e continuar querendo mais momentos bons. Pense nos bons momentos que você já teve e o que de bom havia neles. Tente fazer com que esses momentos aconteçam outras vezes. Nem todo momento bom precisa de dinheiro, de festa, de novidade ou das mesmas pessoas. Quem disse que a gente não pode ficar satisfeito(a) com coisas simples?
- Se a situação estiver muito difícil, tenha humildade, procure ou peça ajuda. E..., sugestão, uma prece também pode nos fazer bem.



Projeto Popularização da Ciência, Saberes e Práticas - 2015



UFV