

Estou Deprê...

Diferenciar depressão de tristeza, como oscilação normal do humor, não é tarefa fácil. A adolescência alterna momentos de alegria e tédio com outros de desinteresse e irritação. A tristeza é resposta humana normal e universal. Ela pode aparecer em situações do dia a dia, e significa uma reação fisiológica e inquietação frente a uma perda, uma decepção, falha e outros motivos. Geralmente passa em horas ou alguns dias.

Como você está se sentindo hoje?













A depressão é a permanência em um estado de humor alterado, o sofrimento e o mau funcionamento mental do adolescente são os principais indícios de que aquela flutuação de humor não se trata de um padrão normal, e sim, de um estado alterado que exige avaliação e intervenção médica e/ou psicológica. A depressão na infância e adolescência tem aumentado muito nos últimos anos. Estima-se que mais de um em cada sete adolescentes sofrem de depressão todos os anos. A etiologia (causa) dos transtornos depressivos é multifatorial, dentre eles os fatores genéticos (hereditários), fisiológicos, ambientais (desde a gestação até a infância e adolescência, principalmente, abusos físicos e sexuais) e temperamentais. Os familiares de primeiro grau de indivíduos com transtorno depressivo têm risco 2 a 4 vezes mais elevado de desenvolver a doença que a população em geral. Pesquisas recentes relacionam a depressão na vida adulta com fatores de risco ocorridos na gestação e na primeira infância.



Adolescência e suas particularidades

A adolescência é a etapa da vida em que o indivíduo começa a ter mais autonomia na relação com os familiares, irá constituir gradualmente a identidade pessoal, vivencia as preferências e os modelos amorosos e sexuais e questiona e constrói uma particular visão de mundo e, consequentemente, passa a ter um posicionamento social. O adolescente não está ainda pronto, mas já traz em si a necessidade de furar sua bolha de proteção e se preparar para viver o mundo adulto. Medo, desejo, curiosidade, frustração e raiva, tudo isso se mistura e se intensifica em tal fase, tornando o dia de um adolescente uma verdadeira enxurrada de ideias. Em contrapartida, momentos de tédio e chateação, ou mesmo de rotinas enfadonhas ligadas às obrigações e às regras, permeiam os dias com fortes emoções.



A rebeldia adolescente é um comportamento esperado, necessário e saudável. Ela possibilita ao jovem assimilar valores e decisões que, durante a infância, transferia para o julgamento dos pais, familiares e educadores. É fundamental dentro da construção do senso de identidade. A ausência dos questionamentos e rebeldia juvenil impede a busca por seus próprios caminhos e decisões. Entretanto assumir riscos e consequências por essas escolhas requer amadurecimento e resiliência (que é a capacidade de enfrentamento das adversidades) para continuar seu processo de entrada definitiva no mundo adulto, conforme ilustra a figura.





Alerta as principais condutas sexuais de risco:

- Prática sexual desprotegida (doença sexualmente transmitida)
- Não utilização de métodos contraceptivos
- Gravidez precoce
- Uso de grandes quantidades de bebidas e substâncias psicoativas em festas e reuniões sociais
- Risco de sofrer abuso sexual ou estupro em situação de vulnerabilidade
- Banalização das trocas de parceiros

Utilização de aplicativos de encontro ou sites de relacionamento



Na adolescência há a influência dos amigos, busca por respeito, aceitação e admiração do grupo social, associadas à quebra de diálogo e afastamento dos pais podem levar à ocorrência de transgressões juvenis, podendo ter mais risco para os próprios adolescentes.

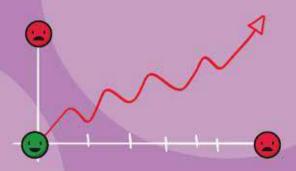
Muitos pais com padrões diferentes, seja por repressão ou até negligência, tendem a não observar o processo que ocorre de maneira lenta e gradual. Só tomam ciência da situação após a ocorrência de um evento mais grave, por exemplo: quando o jovem é detido em algum "racha" ou dá entrada em um hospital, vítima de intoxicação alcóolica, ou se envolve em brigas, sendo o agressor ou vítima.



As famílias apresentam uma configuração variável, reorganizam-se em novos casamentos e arranjos, em que a autoridade dos pais perde o poder. O tempo disponível de convivência dificilmente é utilizado para o estabelecimento de diálogos. O advento da internet, do ciberespaço e da consequente realidade virtual mudou a relação entre as pessoas. Pais e mães estão cada vez mais voltados para si e para seus projetos pessoais, com uma enorme dificuldade em abrir mão de seu próprio tempo e projetos, para se dedicar mais à criação dos filhos.



Os profissionais de saúde e educação que trabalham com crianças e adolescentes apontam para uma escalada no crescimento do fenômeno da Automutilação Sem Intenção Suicida - ASIS. Os que praticam ASIS têm a intenção predominante de aliviar sentimentos dolorosos. A majoria quer o alívio de "emoções demasiadas" como raiva, vergonha, culpa, ansiedade, tensão ou pânico, tristeza, frustração e desprezo. O comportamento é sujeito à influência de pares, especialmente entre adolescentes, como imitar o colega mais próximo ou aquele que se destaca no grupo, efeito de contágio ou imitação. O que é muito ruim para eles mesmos. As evidências sugerem que quem lesiona a si mesmo está mais propenso a tentar o suicídio do que aquele que não o faz. É importante modificar esse comportamento em favor de uma vida saudável, física e mental.



Devem-se evitar as ameaças ou os julgamentos depreciativos com relação à criança ou adolescente. O correto é estimulá-los a falar sobre seus sentimentos e comportamentos.

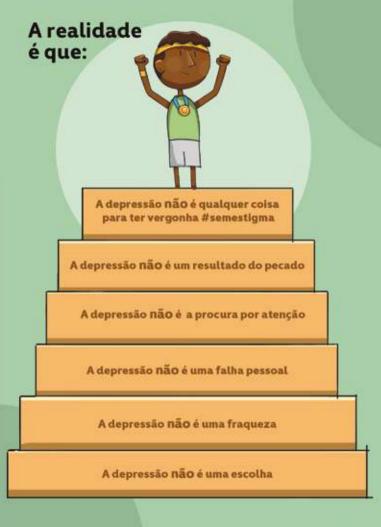
Acolher, ouvir sem preconceitos e não desqualificar o sofrimento do outro é a melhor maneira de ajudar alguém que pratica ASIS, ou esteja com pensamentos de morte. Estes fenômenos devem ser desmistificados e tirados da margem da discussão social, principalmente na área da saúde e educação. É preciso estimular a procura por ajuda para diminuir o sofrimento. É preciso estimular a "escuta".



O que é Depressão?

A depressão é uma doença caracterizada por persistente tristeza e perda de interesse por atividades das quais normalmente gostava, acompanhados de incapacidade de realizar atividades diárias durante pelo menos duas semanas. A depressão afeta pessoas de todas as idades, de todos os setores da vida e em todos os países. Ela causa angústia mental e grande impacto na capacidade dos adolescentes de realizar até mesmo as tarefas diárias mais simples. A prevalência da depressão aumenta de maneira significativa na adolescência em comparação com a infância, elevando o risco de abuso de substâncias tóxicas e suicídio, problemas sociais e ocupacionais, novos episódios e cronificação ao longo da vida.

O estigma que envolve a doença mental, incluindo a depressão, continua a ser uma barreira para as pessoas que procuram ajuda em todo o mundo. Falar sobre a depressão, seja com um familiar, parceiro, amigo ou profissional médico, dentro de grupos maiores — por exemplo, nas escolas, ambiente de trabalho e social — ou no domínio público, inclusive nas mídias sociais, ajudará a quebrar esse estigma. Comentários frequentes sobre a depressão, mostram claramente o desconhecimento e a desinformação.



Principais sintomas e sinais de depressão:

- Diminuição do interesse de atividades favoritas
- Tristeza frequente e crise de choro
- · Baixa autoestima e culpa
- Extrema sensibilidade à rejeição ou falha
- · Maior irritabilidade, raiva ou hostilidade
- Tédio persistente e baixa energia
- Isolamento social (afastar-se de amigos e familiares)
- Dificuldade com relacionamentos
- Queixas frequentes de doenças físicas (dor de cabeça, dor de estomago)
- Frequentes ausências da escola ou mau desempenho escolar
- Baixa concentração
- Mudança importante no padrão alimentar e/ou sono
- Desesperança
- Desejo ou esforço para fugir de casa

Pensamentos ou expressões de suicídio ou automutilação

Em relação aos itens acima, você diria que:













Diversos fatores predispõem à depressão. Conforme ilustração, destacamos: estresse tóxico na infância, incluindo agressões físicas, morais e verbais, excesso de cobrança, abuso sexual, falta de afeto e de presença qualitativa dos pais, exposição precoce ao trabalho infantil, perda recente da figura de referência (devido à morte ou separação), agenda repleta (miniexecutivo). Exposição excessiva às telas, como TV, tablets e celulares. Privação crônica de sono devido a horários inadequados de dormir e despertar e quantidade insuficiente de horas de sono para a faixa etária. Bullying e Cyberbullying, além de exposição a conteúdos inadequados ou violentos (por games, vídeos, filmes, desenhos e mensagens de texto).



Entretanto, em tempos de felicidade obrigatória, expor o próprio desconforto e encontrar quem o escute é uma tarefa muito arriscada e um caminho pouco seguido. A informação chega cada vez mais sob a forma de imagens e videoclipes que não estimulam a formação de um pensamento crítico por entregar o conteúdo inteiramente pronto para consumo imediato, sem o espaço para a imaginação e a busca de solução.



Fatores associados à depressão





Na depressão há uma mudança no jeito de ser e de lidar com os problemas, tende ao isolamento e a um discurso pessimista, sem esperança de que algo possa se modificar ou melhorar. O passado e o presente reforçam o sofrimento. Futuro sem perspectiva e com ausência de plano. O adolescente deprimido permanece a maior parte do seu dia fechado e distante dos amigos e familiares, perde interesses ou desenvolve comportamento mórbido e triste. Por vezes, desaparecer ou desistir de tudo pode ser o único caminho considerado por esse jovem, e isso responderia o aumento nas taxas de suicídio. Esta é a segunda principal causa de morte entre 15 e 29 anos de idade. Entretanto, a depressão pode ser prevenida e tratada. Para isso é, preciso reduzir o estigma associado à condição e levar as pessoas a procurarem ajuda.



O que é transtorno de ansiedade?

Os transtornos de ansiedade, com especial destaque para a fobia social e o transtorno de ansiedade generalizado, em que as dificuldades de relacionamento e autoestima se confundem com os sintomas clínicos, tornam-se importantes barreiras para que o jovem desenvolva habilidades sociais necessárias para o enfrentamento de desafios no ambiente extrafamiliar, com relacionamentos de amizade e afetivos satisfatórios, buscando a individualização.

Muito frequente é a ansiedade de desempenho, na qual falar em público, expor trabalhos na escola, fazer exames, procurar emprego, comer, beber e assinar documentos na frente de outros gera intensa ansiedade incapacitante, isto é, uma inibição comportamental. Ela tem início precoce e é crônica, traz acentuado prejuízo social, acadêmico e profissional. Dá origem a transtorno de ansiedade, depressão e abuso de substância. A ansiedade e a depressão estão fortemente associadas ao campo da experimentação de substâncias psicoativas, como o cannabis, o álcool e outras drogas, funcionando como uma espécie de "automedicação" para eliminar os sintomas desagradáveis e o enfrentamento das principais dificuldades associadas a esses quadros. Bom lembrar que as drogas agravam a depressão.

Temos três aspectos na dependência química:

- 1 O tipo de droga: A escolha poderá depender do potencial de abuso, da dose, da via de administração, da formulação e, sem dúvida, preço da droga.
- 2 O ambiente: A disponibilidade da droga, a pressão dos amigos, o estigma, a proibição, além da percepção de risco que a droga pode ter.
- 3 O próprio indivíduo: A genética (familiares com dependência), o funcionamento psicológico do próprio indivíduo com a droga e sem ela, personalidade predisponente e outros fatores sociodemográficos.

Há a necessidade de se ampliar o seu conhecimento sobre esta doença para identificar e cuidar dos fatores de risco para a prevenção ou até mesmo fazer o diagnóstico e procurar tratamento precoce.

Procure ajuda se você não está bem. Essa é a melhor solução.



Adolescente

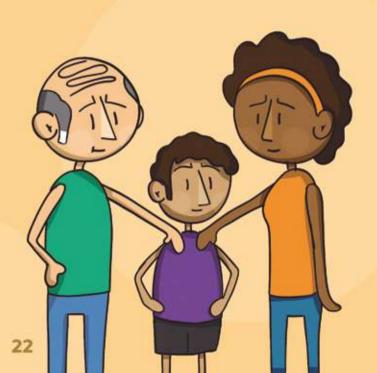
APRENDA

- Sorrir
- ☑ Chorar
- **☑** Amar
- Dançar 🔯

- Sonhar
- Descansar
- **☑** Errar
- **Brincar**

Conclusão

Torna-se fundamental ao profissional de saúde mental e das áreas da educação, serviço social e áreas jurídicas, conhecer o desenvolvimento normal da adolescência e o eventual estado patológico, a fim de se traçar estratégias eficientes e integradas de prevenção. Isso se refletirá não somente no adolescente e em sua família, mas também na sociedade e em gerações futuras.



Referências

WHO 2017. Depression Let's talk. Disponível em: http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/toolkit.pdf . Acesso em: mai. 2017.

World Health Organization. Mental health: a state of well-being. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2011. Disponivel: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html Acesso em setembro de 2018.

Thornicroft G, Chatterji S, Evans-Lacko S, Gruber M, Sampson N, Aguilar-Gaxiola S, et al. Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. Br J Psychiatry. 2017; 210(2):119-124.

Wolitzky-Taylor K, Bobova L, Zinbarg RE et al. Longitudinal investigation of the impact of anxiety and mood disorders in adolescence on subsequent substance use disorder onset and vice versa. Addict Behav. 2012; 37(8):982-5.

Horigian VE, Weems CF, Robbins MS et al. Reductions in anxiety and depression symptoms in youth receiving substance use treatment. Am J Addict. 2013; 22(4):329-37.

Rubino T, Zamberletti E, Parolaro D. Adolescent exposure to cannabis as a risk factor for psychiatric disorders. J Psychopharmacol. 2012; 26(1):177-88.

Marmorstein NR, Iacono WG, Malone SM. Longitudinal associations between depression and substance dependence from adolescence through early adulthood. Drug Alcohol Depend. 2010;107(2-3):154-60.

Horigian VE, Weems CF, Robbins MS et al. Reductions in anxiety and depression symptoms in youth receiving substance use treatment. Am J Addict. 2013; 22(4):329-37.

Responsável Técnico: Dra. Alexandrina Meleiro - Médica Psiquiatra CRMSP: 36139 | RQE: 51805

