



Depressão

SINAIS DE AVISO

Quando a tristeza teima em permanecer e a pessoa não é capaz de lidar com ela, o melhor é pedir ajuda. A depressão interfere com a capacidade de funcionar no dia-a-dia e de aproveitar a vida.

DESINTERESSE E TRISTEZA

Sentimentos de profunda tristeza e um progressivo desinteresse pelas actividades do dia a dia, de trabalho ou convívio com amigos e familiares, são os primeiros sinais de alarme: uma depressão pode estar à vista. Mas há outros sintomas, físicos e emocionais, que ajudam a identificar esta doença do foro mental. Assim acontece quando:

- Se sente triste a maior parte do dia, todos os dias
- Tem a sensação de vazio, inutilidade e culpa
- Chora por tudo e por nada
- Perde interesse por actividades que lhe davam prazer
- Sente ansiedade e inquietação
- Tem dificuldade em concentrar-se e em tomar decisões
- Tem dificuldade em dormir ou, pelo contrário, sente vontade de dormir o dia inteiro
- Se sente cansado a maior parte do tempo
- Perde ou ganha peso sem explicação
- Chega a ter pensamentos sobre morte e suicídio.

Mais do que duas semanas com um ou alguns destes sintomas, requer a procura de um profissional de saúde.

Podem ainda coexistir outros sintomas: dores de cabeça, sensação de desequilíbrio, aperto ou picadas no peito, sendo por isso conveniente fazer o despiste de outras doenças com o mesmo tipo de manifestações.

MOMENTOS DA VIDA

Na origem de uma depressão podem estar factores tão diferentes como características da personalidade, doenças, medicamentos, abuso de substâncias como o álcool, ou mesmo a hereditariedade. Frequentemente a depressão surge associada a momentos decisivos na vida de uma pessoa como: o desemprego, o divórcio, a morte de um amigo ou familiar, o período pós-parto, ou até a reforma da vida profissional.

As hormonas também têm influência, por isso as mulheres sofrem de depressão duas vezes mais do que os homens. E a idade também conta, sendo os idosos particularmente vulneráveis.

TRATAR É PRECISO

A depressão pode chegar a qualquer altura da vida. O que é importante é reconhecer os sinais e procurar ajuda. Porque uma depressão mal tratada, pode conduzir a situações graves, em que a incapacidade de lidar com os sentimentos gera pensamentos e comportamentos extremos, como o suicídio.

O tratamento existe, e muitas vezes conjuga-se a acção dos medicamentos com psicoterapia. O que se procura é perceber e aprender a lidar com as emoções, os comportamentos e os acontecimentos que possam ter desencadeado a depressão. Ao mesmo tempo, trata-se de ajudar a recuperar a auto-estima e o gosto pela vida, de modo a que possa retomar as suas actividades do dia a dia.

Recuperar de uma depressão está também nas suas próprias mãos:

- Respeite as indicações do médico quanto ao tratamento, nunca o alterando ou interrompendo por iniciativa própria
- Mantenha uma alimentação saudável e pratique exercício físico
- Regule os horários de sono
- Envolver-se em actividades que lhe dêem prazer, evite isolar-se
- Partilhe os sentimentos com os outros (familiares e amigos)
- Evite os pensamentos negativos, seja tolerante consigo próprio e acredite que vai superar a depressão.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se identifica em si alguns dos sinais aqui descritos, saiba que pode contar com o apoio e a orientação do seu farmacêutico. A farmácia pode funcionar como o primeiro degrau no caminho que vai conduzir ao tratamento e à recuperação. Não deixe que a depressão tome conta de si: procure ajuda!