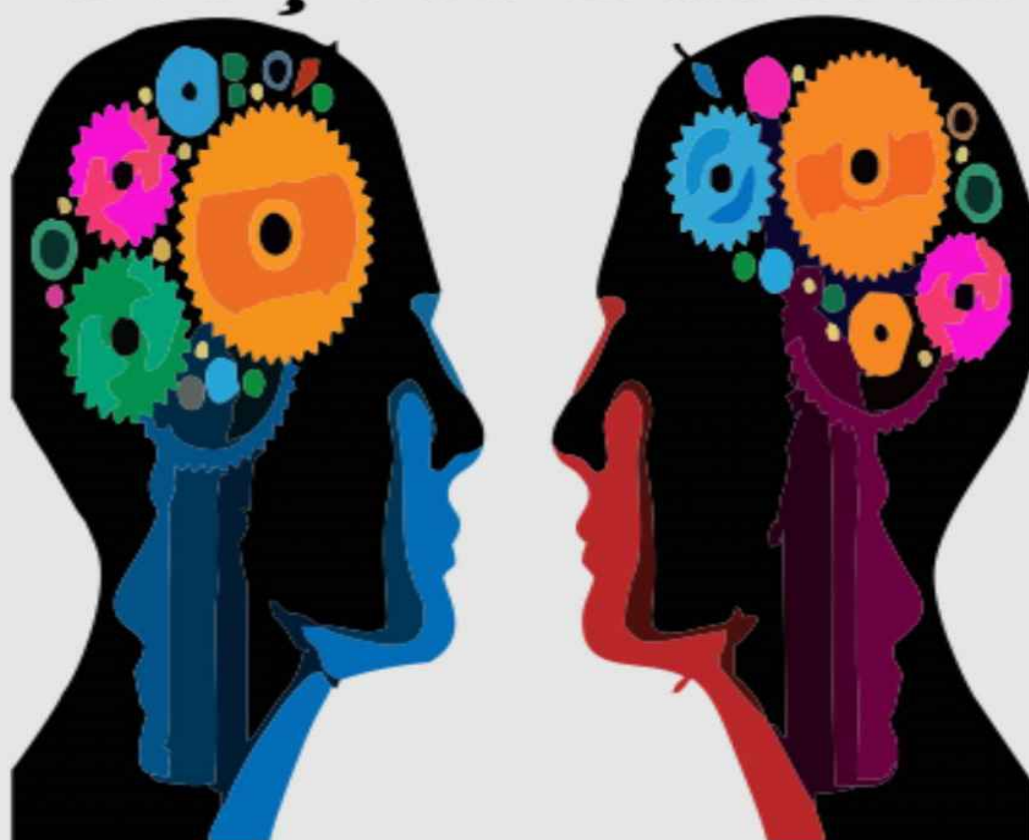


Marc Hatt

DEPRESSÃO

Noções Básicas



ENTENDENDO
E
SUPERANDO

Introdução

Estou tão deprimido, não faz ideia!" "Acho que estou entrando em depressão", "Por que você parece tão triste?" "Você está deprimido?" São algumas das perguntas e frases que são assustadoramente comuns. A palavra depressão é usada ou jogada tão frequentemente para descrever uma mistura de quase todas as emoções negativas. Quando seu amigo está triste ou se sente triste com alguma coisa, com que frequência você ouve ou espera ouvir uma das frases acima?

Embora possa ser uma prática comum hoje em dia se referir a um sentimento negativo dentro de você como "estar deprimido", as repercussões e os efeitos de uma pessoa que sofre de depressão são muitas vezes ignorados, marginalizados ou pior, eles passam despercebidos! Isso pode afetar a forma como você se sente sobre si mesmo, o que, por sua vez, tornará muito difícil e "deprimente" superar suas tarefas diárias. É hora de dar um passo em direção a uma jornada que o levará a uma vida livre de depressão.

Nesta jornada, estaremos tomando o caminho detalhado para entender o conceito de depressão, mergulhando profundamente em suas raízes e metodologias estratégicas que você pode usar para superá-la. Nós também estaremos esclarecendo e esclarecendo os equívocos e mitos comuns que circulam em torno da depressão.

Vamos matar uma das maiores fontes de tristeza, desolação e desespero. Esteja preparado para superar seus piores pesadelos, para entrar em um estilo de vida mais brilhante e altamente positivo e descobrir como você pode ganhar o domínio sobre suas emoções em vez de deixá-los correr selvagem. Desvendar os meios para explorar o potencial de suas emoções na busca da chave para uma vida, bem sucedida e feliz.

Capítulo 1: Compreender a depressão

O primeiro e mais óbvio passo quando se trata de superar a depressão é entendê-la e aceitar o fato de que a depressão é uma doença real.

O que é Depressão?

Depressão ou Transtorno Depressivo Maior ou depressão clínica é uma doença médica grave, mas prevalente que tem efeitos adversos sobre a maneira como você se sente sobre si mesmo e os outros, a maneira como você pensa e a maneira pela qual você se comporta e age. Pode ter havido um momento em que ir a um lugar em particular o faria feliz por dentro, independente de qual fosse o seu estado de ânimo ou emocional. O mesmo lugar pode não conseguir animá-la quando se sentir deprimida ou deprimido.

A depressão não só muda a maneira como você se sente sobre uma pessoa ou um lugar, ela tem o potencial de afetá-lo fisicamente e reduzir drasticamente sua capacidade de realizar as funções mais básicas seja em casa, na escola ou no trabalho. Dormir, comer e trabalhar pode torna-se tarefas que você não vai gostar de realizar da maneira usual.

Tipos de depressões:

Como qualquer outra condição médica, a depressão também vem em vários tipos que podem se desenvolver sob circunstâncias únicas e variadas. As mais comuns são - Transtorno Depressivo Persistente (Distímia), Depressão Perinatal, Depressão Psicótica, Transtorno Afetivo Sazonal e Transtorno Bipolar. É fundamental lembrar que os tipos são puramente subjetivos a pessoa e podem variar de pessoa para pessoa.

1. Desordem Depressiva Persistente:

A distímia, como é comumente chamada na profissão médica, é geralmente diagnosticada após o humor depressivo ter durado pelo menos dois anos. Um paciente diagnosticado com Transtorno Depressivo Persistente geralmente

exibe episódios de depressão maior, acompanhados por períodos de sintomas que não são tão graves. No entanto, os sintomas normalmente duram normalmente por um período mínimo de dois anos.

Esses sintomas podem incluir apatia, comportamento anti-social ou até mesmo querer ficar sozinho. Eles também podem incluir negligência pessoal.

Sintomas

Os sintomas do transtorno depressivo persistente (PDS) vêm e vão ao longo de um período de anos, e sua intensidade pode variar com o tempo. No entanto, os sintomas típicos não desaparecem por pouco mais de dois meses de cada vez. Além dos sintomas recorrentes, há chances de ocorrência de depressão proeminente durante ou antes do transtorno depressivo persistente. Esta doença também é chamada de depressão dupla.

Alguns indicadores comuns de PDS pode causar um comprometimento substancial. Alguns deles são:

- Desinteressado em passar pelas atividades diárias
- Sentindo-se triste, vazio e triste o tempo todo
- Sentindo-se fútil

- Constantemente cansado e sem energia
- A autoestima imensamente baixa, a autocrítica negativa aumenta, sentindo-se incapaz de completar tarefas nas quais você já foi bom.
- A concentração e a capacidade de decisão são prejudicadas
- A sensação de estar irritado o tempo todo ou simplesmente sentindo raiva sem nenhuma razão
- Diminuição da eficácia e da produtividade
- Dizer não a atividades sociais
- A culpa e os arrependimentos do passado pairam sobre você
- Você ou começa a comer muito pouco ou comer demais
- Privação do sono

Estes sintomas tornaram-se agora parte da experiência quotidiana do indivíduo. Estas são emoções que é preciso expressar, particularmente no caso de um início precoce por exemplo, "Eu sempre fui assim". Quando se trata de crianças e adolescentes, o humor geral a ser observado será "irritável" em vez de se sentir deprimido, e geralmente dura pelo menos um ano.

Os pais muitas vezes não notam ou não dão atenção a isso dizendo: "É uma fase, vai passar". Esta é uma das razões pelas quais eles podem não ter visto muito menos relatado, estes sintomas a um médico. É preciso um olho atento para reconhecer esses sintomas como sintomas e não como o modo de vida adolescente recém chegado. No entanto, pode haver sintomas externos.

Influenciadores como um indivíduo que está constantemente ao seu redor e percebe as mudanças em você e o sonda para receber ajuda.

Para cumprir o critério indicativo de distúrbio distrítmico, os sintomas podem ser resultado dos efeitos fisiológicos diretos ou iminentes do abuso de qualquer substância (por exemplo, álcool, drogas ou medicamentos) ou mesmo uma condição médica geral comum. Estes sintomas serão também a razão para uma angústia significativa ou para o comprometimento das áreas sociais, educacionais ou mesmo ocupacionais das atividades do dia a dia.

É assustador pensar em como estes sintomas estão mesmo a nossa frente. Eles podem ser exibidos potencialmente por qualquer pessoa, da pessoa que você mais ama a si mesmo. Estar ciente destes sintomas ajudará a identificar o momento certo para estender a mão a um profissional qualificado.

Fale com o médico da sua escolha sobre os seus sintomas de preferência um médico que conheça a sua história clínica ou um médico com quem se sinta à vontade para partilhar as suas informações. Você também pode procurar uma

consulta diretamente com um profissional de saúde mental, não há vergonha nisso. O que você está fazendo é uma das coisas mais corajosas que você pode fazer.

Esta decisão fantástica vai certamente mudar a sua vida. Se você ainda não está inclinado a procurar ajuda diretamente de um profissional de saúde mental, procure outra pessoa! A ajuda pode ser procurada de alguém que você acha que será capaz de guiá-lo na direção certa. A direção certa, neste caso, é certamente o tratamento, no entanto, você pode muito bem confiar em um amigo ou um ente querido, um professor, um líder de fé, um colega ou qualquer pessoa em quem você confia.

Para identificá-lo e tratá-lo, é importante entender quais são as causas potenciais. No entanto, é importante saber que as razões podem variar de indivíduo para indivíduo. Clinicamente, a causa precisa para o PDS ainda não é conhecida.

Causas

Aqui estão algumas das causas comumente registradas:

Eventos de Vida

Assim como qualquer outra forma de depressão, Desordem Depressiva Persistente é altamente provável que seja devido a incidentes traumáticos que ocorreram no passado recente ou mesmo distante. Eventos como perder um ente querido, problemas financeiros contínuos ou mesmo um trabalho ou ambiente social exigente e de alta tensão podem facilmente desencadear um Transtorno de Depressão Persistente.

Traços herdados

O conceito de herança é um fenômeno espantoso. Ele também tem o seu lado oposto, Desordem Depressiva Persistente é uma daquelas condições que podem ser transmitidas geneticamente para qualquer descendência. No entanto, os pesquisadores ainda não isolaram o gene que pode estar envolvido em causar e transmitir a depressão. Se você tem parentes próximos que sofreram de depressão, seu médico deve estar ciente disso.

A Química no Cérebro

O cérebro humano é um repositório de neurônios e neurotransmissores que são químicos cerebrais naturais. Um desequilíbrio químico no cérebro pode desempenhar um papel significativo no desencadeamento da depressão. De acordo com pesquisas recentes, os neurotransmissores são responsáveis pela estabilidade do humor e como eles funcionam. A depressão indica mudanças na função do neurotransmissor.

Neurotransmissores é esta mudança que causa depressão. Esta pesquisa foi responsável por desenvolver uma forma de tratar a depressão através de neurotransmissores específicos.

Condições médicas físicas

Tanto quanto a depressão é classificada como uma condição mental, há as doenças físicas que as pessoas sofrem daquele pode também ser a causa da depressão que é experimentada. O trauma físico do cérebro, um traumatismo é um exemplo bom, as doenças físicas crônicas como o diabetes e a doença de coração podem provar ser as causas do distúrbio persistente da depressão em alguns casos.

2. Depressão Perinatal

Este tipo de depressão é comumente visto em novas mães. Tornar-se mãe é considerado como uma das maiores alegrias do mundo. No entanto, com esta grande alegria vem um pacote de emoções, que vão desde a excitação ao medo, ao estresse e até mesmo a apreensão. As mudanças físicas que as novas mães passam podem afetar vastamente o humor e os sentimentos.

Sim, é comum experimentar mudanças de humor, mas, neste caso, a Depressão Perinatal não é apenas um "humor mau humor". É uma condição séria, que não afeta apenas a pessoa que sofre de Depressão Perinatal, mas também as pessoas que estão próximas a ela. Ela pode dificultar as relações que você compartilha e estima e também desempenhar um papel enorme em interromper o desenvolvimento saudável de seu filho.

Quando se trata de novas mães, torna-se essencial saber a diferença entre 'tristeza' e Depressão Perinatal. As mudanças de humor que uma nova mãe experimenta geralmente começam entre o terceiro dia e o décimo dia após o nascimento. Você pode se sentir um pouco chorosa nos momentos mais bizarros ou até mesmo sobrecarregada pelas coisas mais simples. Isso geralmente passa dentro de alguns dias e sem que ele seja tratado especificamente. O único cuidado que precisa ser recebido durante esta fase é o apoio e a compreensão dos que estão ao seu redor.

Todos os pais passam por um período em que levam o seu tempo para se ajustarem as novas e drásticas mudanças que a vida lhes apresentou. A coisa a lembrar aqui é que você não é o único que está tentando descobrir como acalmar um bebê chorando ou apenas tentando fazê-lo dormir. Todos os pais enfrentam os mesmos desafios. Alguns pais levam mais tempo do que outros para se adaptarem. É um processo de aprendizagem para os pais, tanto quanto para a criança. A Depressão Perinatal só cai na imagem quando as mudanças de humor persistem e há um sentimento de estar angustiado, triste ou em

baixo e estar sobrecarregado a maior parte do tempo. Isto pode, por vezes, durar até duas semanas ou até mais em certos casos.

Sintomas

Os sintomas persistentes de depressão perinatal podem ser divididos em categorias para manter os olhos bem abertos. Os sintomas a serem observados incluem:

- Veja o humor de raiva recorrente, ansiedade, descontentamento geral consigo mesma e com os outros, culpa constante, sentimento de desesperança, solidão apesar de estar cercado por entes queridos, perda de interesse ou prazer nas atividades do dia-a-dia, mudanças drásticas de humor e ataques de pânico, bem como tristeza inexplicável.
- O comportamento mudou para algum deles? Começa a chorar mais do que o habitual, facilmente irritável, a inquietação prevalece, ou tem a necessidade constante de isolamento social.
- Acabou o sono de beleza? A insônia atingiu, acordando para pesadelos constantes, ou sendo privada do sono por completo.
- As capacidades cognitivas foram prejudicadas? A concentração torna-se um problema, sofre de transtorno do processo de pensamento ou pensamentos negativos indesejados continuam a aparecer constantemente.
- Saúde psicológica - Aumento geral do medo, especificamente o medo de

tentar coisas novas, e é repetido sobre o pensamento.

- Fadiga constante ou perda de apetite, perda súbita de peso ou ganho de peso.

As causas exatas da Depressão Perinatal ainda não foram identificadas. Os gatilhos comuns para este tipo de depressão podem incluir uma história passada de doença mental, eventos estressantes da vida passado ou presente, depressão durante o tempo de gravidez, um relacionamento conjugal ruim ou inexistente, poucos ou nenhuns sistemas de apoio durante o tempo de nascimento da criança e as vezes a falta financeira também.

Há um padrão que está em jogo aqui com as causas se você estiver interessada o suficiente para ler entre as linhas. Embora a ajuda de um profissional médico seja necessária durante esses momentos, torna-se um mandato para procurar e oferecer apoio se você acha que está exibindo qualquer um desses sintomas ou alguém que você conhece. Aprender a depressão cedo pode ir muito longe com a saúde não apenas da mãe, mas também de seu filho.

3. Depressão Psicótica

Você já teve esses pensamentos delirantes quando acha que está se sentindo mal? A próxima coisa pode parecer assombrosa. Você ouve ou vê coisas perturbadoras que não são ouvidas e vistas pelos outros? Ter uma dessas ilusões e alucinações significa que você está sofrendo potencialmente de depressão psicótica.

A primeira coisa a ser evidente se você está sofrendo desta forma de depressão ou se alguém que você conhece é, o paciente vai mostrar uma sensação de desconexão com a realidade. Ela é considerada um dos subtipos de depressão maior. A depressão psicótica é induzida pela depressão quando acompanhada por alguma forma de psicose. A psicose pode ser as ilusões como ter um sentimento de que você cometeu um pecado, você começa a acreditar que você é um fracasso e tem sentimentos intensos de inutilidade. As alucinações em certos casos são piores e podem causar mais danos a pessoa que sofre de depressão psicótica. As alucinações são geralmente acompanhadas por vozes na cabeça. A depressão psicótica afeta aproximadamente uma em cada quatro pessoas que procuram um hospital por causa da depressão.

Sintomas

Delírios e alucinações são os primeiros e mais claros sinais de que você pode estar sofrendo de depressão psicótica. Quase metade dos pacientes com esta forma de depressão experimentam mais de um tipo de ilusão. As ilusões livres de alucinações também podem ocorrer. Na verdade, ela ocorre em metade ou dois terços dos pacientes com depressão psicótica. Alguns dos outros sintomas incluem:

- Ansiedade
- Hipocondria
- Estado de espírito agitado

- Insônia
- Imparidade do intelecto
- Imobilidade física
- Constipação

Com os tipos de depressões sobre as quais você já leu até agora, a depressão psicótica é considerada a mais assustadora de todas. O que causa essa depressão assustadora? Tem sido notado que as vítimas da depressão psicótica são geralmente aqueles que tiveram múltiplos episódios de depressão no início de suas vidas sem psicose. É como um rescaldo coletivo de múltiplos episódios de depressão.

Normalmente, quando alguém está passando por uma recessão, é aconselhável que eles procurem ajuda e conversem com pessoas em quem confiam. No entanto, neste tipo específico, as chances de membros da família que sofrem de depressão psicótica ficar exponencialmente alto quando um membro da família já é um paciente. Tempos como este exigem um profissional treinado que o possa ajudar a sair desta situação. Lembre-se, todo tipo de depressão é curável.

Sintomas:

Este pacote sombrio é um dos que deve ter cuidado, especialmente se você for sazonalmente propenso. Fique atento a estes sinais para entender e reconhecer o Transtorno Afetivo Sazonal.

- A sensação de desesperança e inutilidade
- Pensamentos suicidas
- Perda de interesse em atividades
- Retirada da interação social
- Transtornos do apetite e do sono
- Desafios na concentração e tomada de decisões
- Diminuição do desejo sexual
- Reclamações constantes de fadiga
- Agitação

Os sintomas podem ser semelhantes aos de outros tipos de depressão. A chave para olhar para fora é observar se esses sintomas ocorrem periódica ou sazonalmente para ser específico. Enquanto este é tecnicamente o tipo menos perigoso de depressão, transtorno afetivo sazonal não deve ser

desconsiderado. Procure ajuda, não importa o quão pequena ou tola a razão pode parecer para você. Você não tem que aturar isso. Você pode achar que um simples exame de sangue vai dizer ao seu médico quais as deficiências que você está sofrendo e você pode ser capaz de ajustar suas atividades e seus suplementos para melhorar as coisas.

Quão diferente é a depressão de se sentir abatido ou triste?

Com o conhecimento dos principais tipos de depressão e seus sintomas, é hora de entender a diferença entre depressão real e um "sentimento triste". Você pode estar bebendo uma xícara de café em seu local favorito e você pensa em algo que enche o ar de tristeza absoluta.

A sua perspectiva do lugar inteiro mudou. O que era uma boa xícara de café relaxante foi agora arruinada por esta tristeza vazia e escura que se instalou. É esta depressão ou um sinal dela? Ou é apenas uma emoção que foi desencadeada por algo que lembrou um evento ou uma pessoa que é desagradável? Se é a última, é apenas tristeza que não é nada além de uma emoção humana normal. Ela vai passar em poucas horas ou dias com base no quão fortemente você se sente sobre ela, e você vai voltar a ser o seu eu normal.

A depressão, por outro lado, é um estado anormal e causado que afeta a maneira como você pensa, age e reage as coisas e pessoas ao seu redor.

Quando você está triste, você não está deprimido. Mas, quando você está deprimido, você está triste com tudo.

Há suficientes gatilhos que podem causar depressão sem que seja um evento difícil de colocar o dedo em cima. Uma perda de alguém ou algo e até mesmo estresse podem causar depressão. A tristeza ou qualquer outra emoção, por outro lado, precisa ter um gatilho para iniciar o sentimento dentro de você. Se o que você está sentindo é verdadeiramente apenas tristeza ou uma emoção negativa, a solução para ela vai ser relativamente simples em comparação com a correção da depressão.

Capítulo 2: Efeitos Psicológicos e Fisiológicos da Depressão

Está claro e agora foi estabelecido que a depressão é um problema real e precisa ser tratada como tal. Neste capítulo, vamos mergulhar nos detalhes dos danos que ela causa. Agora sabemos que a depressão é um transtorno mental. No entanto, os efeitos colaterais que ele tem sobre o físico não pode ser ignorado. Os sintomas físicos podem ser os primeiros a se tornar evidente quando se trata de doença mental.

A conexão da mente e do corpo tem sido explicado, retratado e narrado ao longo do tempo através de vários modos e médiuns. Cada um tem sua teoria. Independentemente de onde sua crença se encontra, o fato de que há uma conexão entre a mente e o corpo é irrefutável. A depressão faz uso completo dela e afeta você tanto mental quanto fisicamente.

Efeitos físicos da depressão

É muito comum exibir sintomas físicos quando você está sofrendo de depressão. Dores vagas e dores são sintomas comumente exibidos. Estes incluem dor crônica nas articulações, os membros começam a doer acompanhada de dor nas costas. Problemas gastrointestinais e privação do sono, mudanças na atividade psicomotora, cansaço e fadiga, e queda gradual ou mesmo repentina no apetite não são incomuns.

Problemas gastrointestinais e perda de apetite geralmente andam de mãos dadas. É preocupante ver o número de pessoas que não percebem que estão deprimidas. Isso torna quase impossível para eles se submeterem ao tratamento. Também tem sido notado que um número razoável de pacientes que sofrem de depressão, que decidem procurar ajuda médica profissional, não conseguem descrever os atributos mentais ou sintomas e acabam descrevendo apenas os sintomas físicos, o que torna difícil para seu médico para diagnosticar depressão. Para eles, isso só vai parecer uma doença física e o tratamento será dado apenas para a doença física e não para o lado mental dela.

A depressão e a dor física têm uma ligação biológica muito mais profunda do que a boa e velha "causa e efeito". Os neurotransmissores responsáveis pela influência da dor e do humor são chamados serotonina e norepinefrina. A desregulação da serotonina e da noradrenalina está diretamente ligada a depressão e a dor.

Normalmente, como a primeira linha de tratamento, os antidepressivos são prescritos. Estes antidepressivos inibem a recaptação de ambos os transmissores que afetam os sintomas físicos. Quando os sintomas agudos e sintomas emocionais foram abatidos, muitos médicos ao redor do mundo sugerem que os pacientes entram em remissão. No entanto, os sintomas residuais que incluem sintomas físicos são imensamente comuns e têm uma alta chance de aumentar a probabilidade de uma recaída. Os sintomas, todos eles, devem ser medidos e contabilizados se você quiser alcançar a remissão completa.

Há um monte de ferramentas de medição precisas, mas curtas, ou escalas de classificação que estão disponíveis para medir a quantidade de remissão dos sintomas físicos, bem como os emocionais. Estas ferramentas não devem ser tratadas como o único modo de diagnóstico. Se os sintomas são exibidos, então é aconselhável ir a um profissional médico.

Um estudo da Organização Mundial da Saúde sobre os sintomas somáticos na

apresentação da depressão mostra que dos 1146 pacientes que vêm de 14 países diferentes estão incluídos na pesquisa que preencheram os critérios para depressão. Destes, 69% foram relatados como apresentando apenas sintomas somáticos como a causa de sua visita. Sintomas somáticos são mostrados quando uma pessoa que sofre de depressão começa a ficar ansiosa com relação aos seus sintomas físicos, como dor e fadiga.

O paciente que sofre com isso tem pensamentos, sentimentos e medos intensos, causando um enorme obstáculo no seu dia a dia. Infelizmente, a depressão pode muitas vezes não ser diagnosticada nestes casos. Os sintomas físicos associados a depressão podem ser interpretados como se o paciente apresentasse apenas doença somática e não sinais de depressão.

Se você ou alguém que você conhece está exibindo um alto número de sintomas físicos, então pode ser uma causa de preocupação, e ajuda profissional é necessária. No entanto, se houver apenas alguns sintomas físicos, há uma alta probabilidade de que o paciente não está sofrendo de um transtorno de humor.

Efeitos psicológicos da depressão

Sim, a depressão estraga tudo e começa com o seu humor. Este, por sua vez, é um dos maiores fatores quando se trata de fazer uma tarefa. Você será capaz de fazer aquele café da manhã perfeito se não estiver com disposição para isso? O humor dita a maioria das nossas ações e reações. Quando você está no mais agitado dos humores, a probabilidade de você desfrutar dele é mínima.

Muitas pessoas parecem não entender a profundidade e intensidade do controle que a depressão tem sobre seu processo de pensamento, emoções e sentimentos, e seu bem-estar geral. Como discutimos anteriormente, como as pessoas vão a sua clínica de cuidados primários com queixas de apenas sintomas físicos nos leva de volta ao ponto em que o corpo e a mente estão mais conectados do que nós percebemos que são. Devido aos efeitos que a depressão tem psicologicamente, o desempenho ideal do trabalho diário, interações sociais e tarefas educacionais parecem intensamente avassaladora. Ela é geralmente obscurecida com a sensação de vazio, tristeza e o sentimento de desesperança.

O crescimento pessoal e profissional do empregado é interrompido no momento em que ele deixa de ser produtivo. Em um mundo competitivo, como o que vivemos hoje, não ser produtivo pode resultar em mais pressão.

É assustador, não é? Ironicamente, isso tem sido citado e registrado como uma das principais causas de depressão. Perder a rotina diária também faz com que os pacientes percam a oportunidade de alcançar as metas que tinham uma vez estabelecidas com aspirações de alcançar o topo. Lembre-se, se você ou alguém que você conhece está passando por isso, então não se preocupe. Como tem sido reiterado várias vezes neste livro, pedir ajuda e que é a melhor coisa que você pode fazer. Tratar a depressão ao invés de ignorá-la pode ajudar o paciente a superá-la.

Além dos fatores mundanos, há uma série de sistemas internos que são responsáveis pelo nosso bem-estar. Se estes sistemas internos não funcionam como deveriam ou se há um obstáculo nestes sistemas, eles causam os efeitos psicológicos da depressão.

Estes efeitos psicológicos têm como alvo direto as suas emoções, humores e sentimentos. Você já viu pessoas falando sobre não ser o seu "eu velho"? O

que isso significa? Será que deixamos isso de lado? Afinal, cada ser humano está naturalmente programado para aprender constantemente e ficar atualizado, nós aprendemos e experimentamos coisas novas.

Isto pode ser classificado como crescimento ou mudança em um ser humano? Isto se qualifica para não ser o seu antigo eu? A resposta quando falamos de depressão é simples. É um grande e gordo NÃO! Você pode ser pego desprevenido com estes novos sentimentos e até mesmo se sentir alienado, pois você não está familiarizado com as mudanças que estão acontecendo com você.

No caso dos efeitos psicológicos da depressão, ao contrário das tristezas, os sintomas são persistentes, quase todos os dias e todos os dias pelo menos por um mínimo de duas semanas.

Aqui está uma maneira rápida de verificar os sintomas psicológicos e o que procurar para descobrir se os sintomas levam a um diagnóstico de depressão. Preste atenção para fora para estes sinais e, em cima de observar alguns deles.

Sintoma - Seu humor parece depressivo durante a maior parte do dia.

O que eu estou sentindo e expondo para fora? - Expressar tristeza ou sentir a tristeza, a sensação de vazio ou desespero ou a sensação de estar em lixões.

Sintoma - o seu nível de interesse em quase tudo o que já foi desfrutado por você está num mínimo histórico ou está a ficando para baixo. Eu estou falando sobre as coisas que você costumava desfrutar no dia a dia. Por exemplo, ir correr de manhã era a melhor coisa que adorava no seu dia, mas agora tornou-se uma tarefa que parece ser imposta.

O que é que eu estou a procurando? - Abandono das atividades que você já desfrutou, evitando interações sociais com amigos e familiares, redução do desejo sexual e redução do prazer durante o sexo, a sensação de estar entorpecido ou até mesmo sem emoção.

Sintoma - Você tem pensamentos suicidas recorrentes, ou fala sobre a morte a maior parte do tempo.

O que é que eu estou a procurando? - Pensamentos de morte te preocupam mais do que apenas o medo de morrer, pensamentos persistentes e tentativas de te prejudicar.

Sintoma - Você se sente culpado e sem valor quase todos os dias.

O que eu estou procurando? - Você começa a se sentir culpado sobre coisas sobre as quais você não tem controle. A culpa dura muito mais tempo do que costumava durar. Você constantemente expressa o sentimento de ser indigno de coisas boas que já aconteceram com você. Você está tão preocupado com suas falhas passadas que não vê o raio de esperança que carrega um pacote de oportunidades.

Capítulo 3: A ciência e as estatísticas da depressão

Uma das maneiras mais comuns de você experimentar a depressão é através de uma maneira específica de pensar, de pensar demais, ou as vezes pensar muito pouco. De fato, um dos sintomas mais descritos pelos pacientes é o sentimento de "excesso de análise e preocupação mais do que o necessário" sobre tudo e os pacientes também afirmaram que se sentiam presos em círculos de processos de pensamento negativo.

Algumas pessoas também se queixam de repetirem a mesma coisa vezes sem conta nas suas cabeças com múltiplos cenários de pior caso a serem pensados. Vários doentes queixaram-se mesmo de serem incapazes de desligar as suas mentes abertamente ativas. Isto pode ser tanto mental como fisicamente drenante e está acontecendo com mais frequência do que você pensa.

A Ciência da Depressão:

A depressão, como você entende agora, tem uma série de estigmas mal orientados. Por mais que as pessoas desconheçam os detalhes da depressão, há sempre aqueles que constantemente desafiam e criticam o diagnóstico de depressão.

Alguns percebem a depressão como sendo apenas um mau humor prolongado ou até mesmo veem uma pessoa deprimida como alguém que tem uma visão muito negativa da vida em geral. A ciência tem quebrado os tipos de depressão e provou aos clínicos que é muito mais do que apenas uma fase de mau humor ou um fator de visão e percepção.

Depressão foi denominado como um "desequilíbrio químico" no cérebro no passado e, especialmente, os cientistas acreditavam que a falta do neurotransmissor Serotonina era a razão para isso. A serotonina é muitas vezes referida como a química sensação boa. No entanto, a única evidência real para isso foi que os pacientes vieram com queixas que levam a este diagnóstico particular foram prescritos medicamentos para aumentar seus níveis de serotonina.

Os resultados foram que os sintomas foram capazes de se tornar controlada. Mesmo que as drogas trabalharam temporariamente, isso não mostra conclusivamente o quão complexa é a depressão. No passado recente, os cientistas descobriram que o crescimento da célula cerebral e a conexão das células desempenha um papel muito maior do que era percebido nos primeiros anos.

Quando o cérebro de uma pessoa deprimida é examinado, estudos mostram que o Hipocampo no cérebro é muito menor do que a média quando alguém está deprimido. Outras áreas do cérebro também são, mas esta região controla particularmente a memória e as emoções. Quanto mais tempo a pessoa estiver

deprimida, menor se torna o Hipocampo. As células e redes, literalmente, se deterioram.

Acontece que o estresse pode ser um dos principais gatilhos que reduz o número de neurônios nesta parte do cérebro. A boa notícia, no entanto, é que os estudos têm mostrado que com a regeneração dos neurônios nesta parte do cérebro significa que o humor melhora. Curiosamente, muitas das drogas prescritas que afetam os níveis de serotonina têm um efeito indireto sobre o crescimento das células do cérebro.

Agora, esta é uma razão provável porque as drogas baseadas em serotonina tendem a ajudar alguns pacientes, em vez de pelas razões que já foram supostos. A razão exata, neste caso, é que o pico nos níveis de serotonina gera outras substâncias químicas que estimulam a Neurogênese em outras palavras o crescimento dos neurônios. Com esta descoberta, os cientistas estão agora trabalhando para direcionar a Neurogênese diretamente para resultados melhores e mais eficazes.

Houve também cientistas que descobriram que a depressão é transmitida através dos genes. O gene que transmite a depressão - figurativamente - é chamado de gene transportador de serotonina. Cada indivíduo tem duas cópias do gene, uma de cada pai. Essa cadeia gênica em particular pode ser curta ou longa.

Depois de rastrear mais de 800 jovens adultos em cinco anos, estudos revelaram que 33% dos indivíduos com uma versão curta ficaram deprimidos após serem colocados em condições estressantes.

As pessoas que tinham dois genes curtos fizeram ainda pior. Pelo contrário, as pessoas com dois genes longos tinham uma forte disposição para serem deprimidas com uma quantidade similar de condicionamento traumático. Muitos outros genes também foram identificados que poderiam potencialmente carregar depressão e torná-la uma norma hereditária na família.

Faz sentido, depressão e distúrbios bipolares são ambos conhecidos por correr em famílias. Estudos sobre gêmeos biológicos têm mostrado que se um gêmeo tem depressão ou transtorno bipolar, o outro gêmeo tem 60% a 80% de chance de desenvolvê-lo também.

Enquanto a verdadeira causa ou as raízes da depressão ainda estão para serem fixadas com precisão, há falar sobre a depressão compartilhando sintomas e semelhanças com várias outras doenças, como Amígdala, Trauma, Ritmo Circadiano e muito mais. Precisamos entender que a depressão é uma condição de base biológica, juntamente com implicações psicossomáticas e sociais. Não é apenas uma fase em que você "supera" ou algo em que você

tem uma palavra a dizer.

Estatísticas para Depressão

Índia, China e EUA são alguns dos principais países que a Organização Mundial da Saúde classifica como "países deprimidos do mundo". O trio também compartilha o topo da tabela quando a OMS compilou uma lista de países amplamente afetados por casos registrados de ansiedade, esquizofrenia e distúrbios bipolares.

De acordo com a National Alliance on Mental Illness, um em cada cinco adultos nos EUA experimenta alguma forma de doença mental a cada ano. Nas estatísticas registradas pela OMS, foi chocante saber que 45% da população mundial vive em um país onde psiquiatra estava disponível para servir a cem mil pessoas na melhor das hipóteses.

Capítulo 4: 11 Mitos sobre Depressão

A conversa sobre "morte por suicídio" ocupa o centro do palco globalmente com mais frequência do que aquela com que é tratada. Agora, mais do que nunca, o mundo está reconhecendo as implicações de uma depressão não

diagnosticada e não tratada. Quase 2 em cada 3 pessoas que cometeram suicídio mostraram ou registraram sinais de depressão maior. Se você precisa lutar contra o estigma que envolve a depressão e suas origens, uma educação em massa e múltiplas sessões sobre como desmascarar mitos e desafiar estereótipos precisam ser colocadas em prática.

Algumas das complicações mais aterrorizantes da depressão não diagnosticada e não tratada começam com a crença inerente desses mitos. Não seria surpreendente se você ou seus amigos, familiares, colegas e até mesmo modelos exemplares sofressem desta doença, mas, isso não parece suficiente para facilitar a luta para decifrar os fatos da ficção quando se trata de saber o que você ou eles estão realmente passando. Quanto mais cedo erradicarmos os mitos por trás da depressão, mais cedo a depressão será compreendida pelas massas.

Vamos desmascarar os principais mitos

1. Depressão é ainda outra palavra extravagante para tristeza - Nós estabelecemos que a tristeza é uma parte da depressão enquanto não é depressão por si só. Pense na tristeza como sendo fugaz e temporária. Você vai "superar" a tristeza mais cedo do que você pensa. Não há como negar que a tristeza vem e vai. A ocorrência periódica não deve ser confundida com episódios de depressão.

A tristeza, por si só, é geralmente catalisada por uma experiência de vida ou

lembranças poderosas que são perturbadoras. Uma boa dose de interações felizes cura a tristeza. A depressão, por outro lado, fará você sentir que as interações felizes enfatizam a distância entre você e os outros. A tristeza que é causada pela depressão não é do tipo de desaparecer rapidamente, a menos que o tratamento seja colocado em prática. Não se enganem, a tristeza é apenas uma das muitas emoções negativas que acompanham a depressão.

2. Você tem depressão? Você deve ser uma pessoa mentalmente fraca!

- Na maioria das vezes, pessoas que sofrem de depressão tendem a ser marcadas como mentalmente fracas. As razões para este equívoco são o tipo de sintomas e os efeitos que têm nos pacientes e nas pessoas a sua volta. Este estigma é uma das principais razões pelas quais as pessoas com depressão maior sofrem em silêncio.

Para eles, é melhor sofrer sozinho do que ser marcado como um ser humano mentalmente fraco. O que todos precisam entender é que ninguém escolhe desenvolver um caso de depressão. É uma doença, e pode muito bem afetá-lo. Em sua forma distorcida, alguma grande resistência é exibida pela pessoa que sofre desta condição, fazendo um esforço para trabalhar através dela, apesar de se sentir sozinha e para baixo. Se alguma coisa, uma pessoa que sofre de depressão deve ser apoiada e encorajada a passar por seu tratamento. É preciso força para trabalhar o seu caminho através da depressão e as pessoas que o fizeram mostram mais compaixão e são capazes de demonstrar uma capacidade mais forte de entender.

3. Você não teve um incidente traumático em sua vida. Você não pode estar deprimido! - A coisa chave a lembrar aqui é, o que é traumático para você pode não ser traumático para outra pessoa. Não há como negar que o trauma

é um dos gatilhos mais proeminentes e comuns da depressão. A diferença são os elementos biológicos que acompanham um trauma. Algo tão simples como falhar num teste e afastar-se da sua zona de conforto pode causar depressão. Há casos comprovados em que não há nenhum gatilho externo.

4.É apenas depressão; não é uma doença real - Este é um dos mitos mais perigosos de todos. Sim, os sintomas tornam difícil categorizar a depressão como uma condição mental séria. Depende dos neurotransmissores que temos tocado, e também o desequilíbrio hormonal tem um papel significativo na causa e na decisão da gravidade da doença. O resultado final é claro e simples, e é algo que cada indivíduo precisa estar ciente - A depressão é uma doença real, e requer tratamento especial e treinado.

5.Oh, está tudo na sua cabeça! - Sim, está, mas não da maneira que as pessoas percebem que está. Enquanto as raízes biológicas começam com o cérebro, o trauma emocional não é a única repercussão. Os efeitos se espalham por todo o corpo e afetam diferentes pessoas de forma diferente.

6.Homens de verdade não ficam deprimidos! - Sim, estatisticamente, as mulheres são duas vezes mais propensas a depressão quando comparadas aos homens.

No entanto, isso não significa que os homens não podem ou não devem ficar deprimidos. Não há nenhum caso de "não deveria" aqui. É muito comum ouvir a frase "Seja homem!" sendo usado para denotar uma falta de força física ou mental.

A depressão está além da força física e mental, tanto que os efeitos da depressão são tanto físicos quanto mentais. Este mito torna difícil para os homens se abrirem sobre sua depressão, o que por sua vez leva a complicações com o diagnóstico. Esta é também uma razão comum para o abuso de substâncias e desenvolvimento de vícios insalubres e pode até causar tentativas de suicídio.

7.Falar sobre isso só o torna pior - A depressão tem sido tratada com luvas de criança por tanto tempo que o primeiro instinto de qualquer pessoa que sofre a doença não é falar sobre isso. Isso não é algo que possa ser levado embora ou algo que vai curar com o tempo. Se este estigma ao redor deste distúrbio é abandonado, isto deixa espaço para as pessoas discutirem os seus problemas. Mais do que qualquer outra coisa, ele vai impedir que outros adicionem combustível ao fogo, reforçando os sentimentos negativos e destrutivos.

8.Tudo o que você precisa é de um antidepressivo! - Parcialmente verdadeiro! É a metade falsa que causa problemas. A manifestação da depressão não é a mesma em todas as pessoas. Os antidepressivos são prescritos pelos médicos como acharem melhor. Isto não implica que um antidepressivo possa curar sua tristeza. Os médicos muitas vezes prescrevem terapia juntamente com medicamentos e os medicamentos nem sempre têm de ser antidepressivos.

9.Você está agora preso a medicamentos para toda a vida! - Há muito poucas doenças que requerem medicação para toda a vida. A depressão certamente não é uma delas. O Medicação é sempre muito próxima monitorada e pode ser retirada com o tempo. Como já foi mencionado, os medicamentos não são a única forma de tratamento para a depressão. Eles são acompanhados de terapia também.

10. Você ficará eternamente infeliz se estiver deprimido! - Não é verdade que as pessoas que sofrem de depressão são deprimidas 100% do tempo. Mesmo uma pessoa deprimida tem dias bons e maus. A chave está em aumentar o número de dias bons através de um tratamento eficaz e consciente. Você não pode simplesmente descartar a depressão, porque você vê fotos nas redes sociais de pessoas rindo e se divertindo. Algumas pessoas são realmente boas em esconder seus sentimentos e lutar através de seus problemas. Lembra-se do forro prateado de que falamos?

11. A depressão é uma sentença de vida para a miséria! - Isso é um pouco duro, não é? Superar a depressão é possível. Não há duas maneiras de contornar esse fato. Resume-se a reconhecê-la, tratá-la e fazer um esforço para mantê-la à distância. Quanto mais educados e abertos estivermos sobre depressão, melhor estaremos todos.

Capítulo 5: Matem o Pesadelo

Os melhores de nós também caem!

Há mais um mito que não tínhamos abordado anteriormente e que intencionalmente deixado de fora. "Se você é pobre, você está sempre deprimido, e se você é rico e famoso, você é famoso com um balanço bancário pesado, que problemas você poderia ter? Por mais que as pessoas gostassem de acreditar nesse mito, a história, a literatura e o show-business provaram que eles estavam errados repetidamente. Vamos tocar em alguns

exemplos.

1. Chester Bennington

Este é um dos exemplos mais recentes e trágicos de celebridades altamente bem sucedidas tirando suas vidas devido à depressão. Chester, o vocalista principal da banda de rock Linkin Park, recentemente se suicidou. O incidente se tornou bem divulgado dentro e fora das mídias sociais. Milhões de pessoas estavam prestando seus respeitos e homenagens ao seu ídolo do rock caído. O que a maioria do mundo não conseguiu ver ou entender foi a história de fundo da estrela do rock.

Chester lutou contra a depressão e o abuso constante de drogas que levaram a sua morte.

2. Kurt Cobain

Aderindo ao tema do rock, aqui está mais um revolucionário do mundo do rock que tragicamente tirou sua própria vida. A razão - ele perdeu a batalha com seus demônios internos e depressão. Muitos alegariam que viram isso vindo com o tipo de música que sua banda, Nirvana, estava produzindo. As

letras e a música das canções que Kurt escreveu giravam em torno da batalha com demônios, tanto internos quanto externos, como a sociedade, a política, etc. Imagine como seria o mundo do rock and roll se Kurt só tivesse pedido ajuda.

Estou deprimido?

Depressão é uma doença sorrateira que pode te atingir sem que você tenha uma pista até que já seja tarde demais. Felizmente, existem várias maneiras de curar a depressão através de medicação, terapia e estilo de vida.

Modificações. Existem vários tipos de antidepressivos que o médico pode escolher para prescrever. Certifique-se de que fala com o seu médico ou farmacêutico sobre os possíveis efeitos secundários se estiver preocupado com eles.

Alguns dos medicamentos populares incluem;

Inibidores seletivos da recaptação da serotonina (SSRI) - Os médicos geralmente começam a medicação com uma prescrição para um SSRI. Estes são considerados comparativamente seguros, e são propensos a causar menos efeitos colaterais quando comparados com outros medicamentos.

O inibidor da recaptação da serotonina-norepinefrina (SNRI) - SNRIs são usados para tratar depressão maior. Eles também são usados para tratar ansiedade, TOC, TDAH e também dor neuropática crônica.

Antidepressivos atípicos - Estes também são usados para tratar a cessação do tabagismo. Estes são comumente usados com pacientes que têm pouca ou inadequada resposta ao "tratamento de primeira linha".

Antidepressivos tricíclicos - Um dos tipos mais eficazes de medicação que existe hoje. No entanto, a intensidade e a frequência desta medicação e causa efeitos colaterais são exponencialmente elevados quando comparados com os outros medicamentos. Estes não são prescritos até que outros antidepressivos tenham sido tentados e não tenham mostrado qualquer melhoria.

Inibidores da monoamina oxidase (MAOI) - O uso de MAOIs exige uma dieta muito rigorosa e controlada. Se os pacientes entram em contato com alimentos como vinho, queijo e pickles, os efeitos colaterais também podem ser fatais. Devido a sua natureza de reagir com outras substâncias e medicamentos em nosso corpo, os médicos nunca prescrevem um SSRI e um MAOI juntos.

A depressão é melhor tratada quando existem vários modos de tratamentos regulados disponíveis. Seu médico pode prescrever-lhe algumas terapias de estimulação cerebral. As mais comuns são ECT e TMS.

ECT ou terapia eletroconvulsiva - Para impactar a função dos neurotransmissores, correntes elétricas leves passam pelo cérebro. A ECT é prescrita para aqueles que não reagem bem com medicamentos e para aqueles que são um risco potencial de suicídio.

TMS ou estimulação magnética transcraniana - Ao contrário da ECT, a TMS utiliza ondas magnéticas. Estas ondas são passadas através de uma bobina de tratamento que é colocada pressionada contra o couro cabeludo. Os pulsos magnéticos estimulam as células nervosas responsáveis pela regulação do humor e pela depressão.

Alguns dos tipos de terapia que podem ser sugeridos pelo seu médico são - Acupuntura, Musicoterapia, Arteterapia, Imagens Guiadas, Yoga e exercícios aeróbicos.

Capítulo 6: Como combater a sua pior depressão?

Compreensivelmente, quando você ou seus entes queridos passam por depressão, torna-se difícil reunir um pouco mais de energia para cuidar de si mesmo. Assumir um papel ativo na sua melhora e tomar medidas para ajudá-lo a lidar com a batalha da depressão é muito importante para matar a depressão. Aqui estão algumas coisas que você pode tentar junto com o conselho dos profissionais médicos.

- Pratique cuidar de você mesmo
- Mantenha-se ativo
- Cuide da sua aparência
- Enfrente um desafio para o seu mau humor
- Conecte-se com as pessoas

Pratique se cuidar

Descubra o que funciona bem para você. Faça uma lista de atividades, lugares e pessoas que despertam em você uma boa emoção. Faça outra lista de suas atividades do dia a dia. Vai ser difícil incluir todas as coisas que o fazem feliz na lista, mas encontrar maneiras de incorporar as coisas, pessoas e lugares felizes nas suas atividades diárias. Por exemplo, você pode gostar de assistir a um filme. Tenta tirar algum tempo para você fazer alguma atividade que te dá prazer pelo menos uma vez por dia.

Não se deixe intimidar por se tratar

Isto pode significar tomar banhos longos, passar tempo de qualidade com o seu animal de estimação ou com a sua família. Muitas pessoas escrevem cartas para si mesmas assegurando que a tempestade vai passar e que haverá dias mais brilhantes. Sentir coisas boas como esta irá beneficiá-lo em grande parte. Não se esqueça de ser gentil consigo mesmo. Se você precisa do seu "tempo para mim", não deixe que nada o impeça de tomá-lo.

Passe por cima de seu mau humor

Manter um diário de humor pode ajudar a acompanhar as suas mudanças de humor. Você vai sentir um padrão que você pode trabalhar e também dizer ao seu médico sobre isso. Não deixe que o seu humor dite o resultado do seu dia.

Mantenha-se ativo

Vá em frente e junte-se a um grupo. O grupo pode ser uma equipa desportiva, um projeto comunitário ou mesmo um grupo de passatempo. O importante aqui é se manter ocupado com positividade para que você deixe pouco espaço para que suas mudanças de humor aconteçam.

Se você acha que não está animado com nenhuma das coisas velhas que você costumava desfrutar, dê um salto de fé e tente coisas novas como começar um novo hobby ou voluntariado. Isto irá ajudá-lo a quebrar padrões de humor inúteis e aumentar o seu lado feliz.

Estabeleça metas para si mesmo

Mas certifica-te de que são realistas. Estabelecer metas irrealistas significará desapontamento quando não forem cumpridas. A última coisa que você precisa para abrigar é um sentimento negativo.

Faça uma conexão

Conecte-se com pessoas mais do que você costumava fazer. Mantenha-se em contato e continue a falar. Se você acha que conhecer pessoas pessoalmente é muito difícil neste momento, pelo menos ligue para alguém. Envie as pessoas que você gosta de um texto, um e-mail e até mesmo uma carta.

Pode ser difícil trazer à tona uma conversa sobre como você está realmente se sentindo por dentro. Está provado que muitas pessoas encontraram conforto em compartilhar suas experiências. Se você acha que seu amigo ou membro da família não vai entender, experimente-os. Se você ainda estiver apreensivo, considere juntar-se a um grupo de apoio de pessoas que passam pela mesma situação. Estar com pessoas que enfrentam desafios semelhantes e que estão na mesma jornada de auto recuperação irá beneficiá-lo em grande parte, especialmente de suas experiências e aprendizados. Você encontrará alegria em saber que suas experiências têm ajudado um companheiro humano.

Cuide de você constantemente

Tenta ter um sono de boa qualidade. Sim, um dos efeitos colaterais da depressão é a falta de sono. Fazer um esforço consciente para conseguir um

sono de boa qualidade tem mostrado melhorias drásticas nas pessoas que lutam contra a depressão.

Não se esqueça de comer bem. Uma dieta saudável e nutritiva acrescenta força física e mental que, por sua vez, ajuda no processo de recuperação, ajudando você a pensar claramente, melhorar seu humor e aumentar sua energia. Além de comer bem, é essencial assegurar que a sua higiene é tratada. As pequenas coisas como tomar uma ducha antes de sair ou vestir-se bem podem agir como um enorme catalisador na recuperação e também em manter o mau humor a distância! Você pode mesmo encontrar que desgastar cores brilhantes tem um efeito positivo em cima de seu estado de espírito.

Conclusão

A próxima vez que você ouvir a frase, "Estou tão deprimido, você não tem ideia!" Você agora sabe o que significa, e você também está preparado o suficiente para identificar se a pessoa que está usando esta frase é realmente uma vítima de depressão ou se é ainda outra pessoa que precisa ler este livro.

