

PSICÓLOGO
DIOGO DESIDERATI

AS 5 CHAVES
PARA
COMBATER
A



DEPRESSÃO

Quem sou eu



Meu nome é Diogo Desiderati de Azevedo, sou formado em psicologia pela Universidade Federal Fluminense e pelo Centro de Psicologia Aplicada à Formação. Busco me dedicar ao tema da depressão por entender que essa doença é altamente incapacitante e que é necessária uma mudança imediata de atitude frente à ela, seja no meu consultório ou tentando levar informação à sociedade.

Introdução

O intuito desse e-book é ajudar você a entender melhor o que é a depressão e te oferecer 5 chaves para conseguir combater essa doença que afeta 1 a cada 5 pessoas no mundo e cujas consequências podem ser sentidas em todos os aspectos da sociedade.

O público alvo deste livro é tanto a pessoa que sofre diretamente com a depressão quanto familiares e demais pessoas que desejam ajudar alguém depressão.

 fb.com/psicologodiogodesiderati

O que é e o que não é depressão

A depressão é uma **doença** e não existe opinião desse mundo que possa mudar esse fato científico. Portanto a depressão não é *fraqueza, falta do que fazer, frescura, desânimo* ou qualquer outra coisa que você infelizmente já tenha ouvido falar por aí. Existem muitos preconceitos quanto à essa doença e muita desinformação que fundamenta esses preconceitos.

Como doença a depressão se difere das outras por não possuir um agente direto de causa, ao menos não na esmagadora maioria das vezes. Ou seja, não existe um alvo que possa ser atacado e cuja eliminação levaria ao bem-estar, como uma bactéria ou vírus. Porém a realidade demonstra que a depressão provoca alterações emocionais, comportamentais e até no corpo

das pessoas, tornando sua existência e seu poder destrutivo bastante reais.

Existe também uma dificuldade que as pessoas demonstram

em diferenciar depressão de tristeza. A tristeza é uma emoção, normalmente



resultante de uma perda ou rompimento com algo ou alguém com o que estabelecemos um vínculo emocional. Ou seja, a tristeza é uma emoção normal, uma reação esperada nesse tipo de caso. A depressão, porém, se difere de uma tristeza ocasional (por mais prolongada que seja) por conta de uma série de outros sintomas que vão ser descritos mais adiante. A esse pacote de sintomas damos o nome de Transtorno Depressivo e esse transtorno vai variar de acordo com intensidades (leve, moderada e grave). Nem toda tristeza é depressão, mas toda

depressão traz em si a tristeza como um dos sintomas.

Sintomas da depressão

Vou utilizar aqui a lista de sintomas que o DSM-V traz para que se determine se o quadro que a pessoa apresenta é de depressão ou não. Essa lista, embora seja extraída diretamente do DSM-V, que é o manual principal que orienta o trabalho dos psiquiatras, não substitui de forma alguma a avaliação feita por profissional treinado, uma vez que muitos sintomas podem ser enganosos e é preciso olhos treinados para perceber isso. Os objetivos da lista são, portanto o de educar, informar e ajudar a esclarecer suas suspeitas de que alguém ou que você sofra de depressão.

Critérios Diagnósticos

A. Cinco (ou mais) dos seguintes sintomas estiveram presentes durante o mesmo período de duas semanas e representam uma mudança



em relação ao funcionamento anterior; pelo menos um dos sintomas é (1) humor deprimido ou

(2) perda de interesse ou prazer.

Nota: Não incluir sintomas nitidamente devidos a outra condição médica.

1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (p. ex., sente-se triste, vazio, sem esperança) ou por observação feita por outras pessoas (p. ex., parece choroso). (Nota: Em crianças e adolescentes, pode ser humor irritável.)

2. Acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (indicada por relato subjetivo ou observação feita por outras pessoas).

3. Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta (p. ex., uma alteração de mais de 5% do peso corporal em um mês), ou redução ou aumento do apetite quase todos os dias. (Nota: Em crianças, considerar o insucesso em obter o ganho de peso esperado.)

4. Insônia ou excesso de sono quase todos os dias.

5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias (observáveis por outras pessoas, não meramente sensações subjetivas de inquietação ou de estar mais lento).

6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.

ou inapropriada (que podem ser delirantes) quase todos os dias (não meramente autorrecriinação ou culpa por estar doente).

8. Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão, quase todos os dias (por relato subjetivo ou observação feita por outras pessoas).

9. Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, uma tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.

B. Os sintomas causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

C. O episódio não é atribuível aos efeitos fisiológicos de uma substância ou a outra condição médica.

É importante notar que essa lista perde o sentido caso estejamos lidando com alguém que tenha sofrido uma perda significativa como um cônjuge ou até mesmo um emprego importante. A isso damos o nome de luto: uma reação de tristeza e desamparo extremos frente à uma perda, desde que essa perda tenha ocorrido há até 6 meses atrás.

Ideação Suicida

Esse certamente é o maior pesadelo de qualquer família que possua uma pessoa que sofra de depressão em seu meio. Não é um assunto fácil de se lidar, porém é importantíssimo que deixemos uma coisa bastante clara: uma pessoa que pensa em se suicidar não quer morrer, ela quer que a dor acabe e a morte é só o modo mais radical de acabar com a dor.

Nós evoluímos para sobrevivermos e por isso quando alguém tira a própria vida ficam apenas perguntas e muito sentimento de culpa. Então

tenha atenção aos sinais: cartas de despedida, instrumentos cortantes aparecendo em lugares inesperados, se desfazer de coisas de valor, deixar a vida financeira organizada, episódios de súbita empolgação (que podem dar a coragem para realizar o ato), entre outros. Se você já detectou esses sinais em alguém que conhece, busque essa pessoa, converse com ela, seja paciente, tenha empatia, honestidade, abertura, não julgue e, principalmente, busque ajuda de um profissional!

Chave 1-

Autoconhecimento

A primeira chave é a importante arte de conhecer a si para que assim seja possível se detectar quando algo não vai bem contigo. Saber quais são seus limites, quais os tipos de dores que você está melhor equipado para lidar, saber seus gostos, desejos, sonhos, anseios, motivações, enfim, saber o que te move é uma

das chaves para se combater a depressão, cuja principal característica é a inibição da ação. A depressão empaca a vida.

Busque formas de entrar em contato consigo, faça uma lista de



coisas que você gosta de fazer, coisas que você gostaria de fazer e, principalmente, uma lista do que você gostaria que mudasse na sua vida. Essas listas vão te dar um belo indicativo de onde começar as mudanças necessárias para que a depressão seja curada.

Se você tiver dificuldades em criar essa lista, busque apoio de quem te cerca e te ama e que te conheça bem o suficiente para você ter um ponto de partida. O ponto principal é ter honestidade consigo pois essas listas devem ser

implementadas na sua vida, ou seja, que você comece a fazer o que gosta, pare de fazer o que não gosta e desenhar melhor os limites que determinam quem você é na vida.

Chave 2- Distorções cognitivas

O cérebro é bombardeado por informações todo o tempo e, por isso, a forma como processamos essas informações molda como enxergamos o mundo e isso modifica a forma como interagimos com ele. No caso da depressão tendemos a enxergar tudo num tom cinzento, pessimista. Mas as distorções cognitivas são mais profundas do que isso. Como exemplo temos a tendência a tentar prever o futuro ("Isso não vai dar certo") ou a leitura de mentes ("Ela não vai aceitar meu convite, então nem vou tentar").

Sem corrigir a forma como interpretamos o mundo à nossa volta fica impossível que possamos atuar no nosso íntimo sem questionarmos a realidade do que nos acontece. A

honestidade de um mergulho em seu íntimo vai ajudar a entender



quais os tipos de distorções você tende a realizar. Mas para ajudar, vou citar quais são elas:

Personalização, filtro negativo, generalização, maximização/ minimização, pensamento dicotômico, raciocínio emocional, imperatividade, previsão do futuro, leitura mental e rotulagem.

Tente analisar em que categoria as formas de distorções cognitivas que você pratica se encaixam na forma como sua vida se encontra

no momento e você vai ver com certeza muitas peças se encaixando. Tendo essa análise em mãos, podemos partir para a terceira chave.

Chave 3 – Esquemas de pensamentos

Os esquemas de pensamento são a base sobre a qual construímos nossa personalidade e são influenciadas por variados fatores, especialmente por nossa criação e influenciam e são influenciadas pelas distorções cognitivas.

Esquemas são crenças enraizadas em nós de que algo é da forma que é por conta daquele motivo. Por exemplo, se não passamos em uma prova é por que somos fracassados, incompetentes, não por que o professor deu mal a matéria e cobrou conteúdos fora do que foi ensinado. A explicação para tudo que acontece em nossas vidas ficam então ligada à essas crenças, esses esquemas de pensamentos.

São 14 os tipos de esquemas de pensamentos que influenciam mais as nossas vidas de forma negativa e que são relevantes quando falamos em depressão:

Privação emocional, abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, isolamento social/alienação, defectividade/vergonha, fracasso, dependência/incompetência, vulnerabilidade a danos e doenças, subjugação, auto sacrifício, inibição emocional, padrões inflexíveis/crítica exagerada, merecimento/grandiosidade, autocontrole e/ou autodisciplina insuficientes

Esses esquemas podem ser alterados, ainda que com muito esforço. Porém, o mais indicado é que todas as informações até



agora coletadas nas suas pesquisas sejam trabalhadas junto à profissionais capacitados.

Chave 4 – Medicação

A medicação é tida por muitos como algo “pra maluco” e por outros como a busca por um “milagre”. A verdade é que nenhuma medicação por si só surtirá efeitos sem as mudanças necessárias para que a depressão não possua um terreno fértil para crescer. É o equivalente a tomar remédio para pressão alta e continuar com a mesma dieta cheia de sal e gordura.

Contudo a medicação cumpre um papel de extrema importância no combate à depressão: ela diminui o poder que os sintomas exercem sobre nossas vidas e, dessa forma, podemos agir e mudar o que deve ser mudado. Ou seja, a medicação é o empurrãozinho que precisamos para voltar a tocar a vida quando temos

depressão, afinal, fica difícil mudar as coisas quando não se consegue levantar da cama.

Os medicamentos possuem funções próprias e seu funcionamento vai variar de pessoa para pessoa e de acordo com o efeito a ser buscado. Por isso é tão importante a busca de um bom profissional e, principalmente, a necessidade de

paciência com o processo, pois um medicamento

que funcione com uma pessoa não vai funcionar exatamente igual



com outra, o que torna a busca pela medicação certa um processo de tentativa e erro pelo qual as pessoas nem sempre tem paciência de passar.

Mas, quando a vida pesa demais, é sempre bom contarmos com o que a medicina mais moderna tem a oferecer.

Chave 5 – Terapia

A terapia é a junção de dois cérebros, anos de estudos, experiência e pesquisa científica em prol da sua melhora. É um trabalho em equipe cujo objetivo é restaurar a sua saúde emocional, seja eliminando a depressão ou qualquer outro transtorno emocional que você possa ter.

A terapia cognitivo comportamental em



especial vem obtendo resultados fantásticos no combate à depressão graças ao

foco na atuação sobre a forma como pensamos e como agimos e, como já vimos, a forma como pensamos e agimos molda nossa realidade. Essa modalidade de terapia emprega as mais variadas técnicas que levam a mudanças de crenças, distorções cognitivas e modo de agir.

Como a depressão é uma doença que afeta todos esses aspectos, a TCC se torna essencial.

Ainda que você encontre o melhor material de autoajuda, consiga apoio de amigos e familiares, tome medicação, é através da estrutura terapêutica que esses resultados serão otimizados, tornando o processo duradouro e eficaz.

Conclusão

Através dessas 5 chaves podemos provocar uma verdadeira revolução em nossas vidas e nas vidas de quem amamos. Porém isso não é tudo, então caso deseje mais informações visite minha página no Facebook ou compre o livro **“Manejando a depressão: um guia sem enrolação”** e mude sua vida!



<http://bit.ly/manejaradepressao>

 [fb.com/psicologodiogodesiderati](https://www.facebook.com/psicologodiogodesiderati)