

Depressão

Para falar de depressão é necessário descrever o que é humor. **É uma tonalidade afetiva que vai da tristeza à alegria.** É um estado de espírito ou de ânimo. A pessoa pode estar bem ou mal humorada, ou em estados intermediários.

O que é depressão?

A depressão é uma alteração de humor que pode manifestar-se com tristeza, choro fácil, perda de prazeres, além de outros sintomas e que pode afetar todo o organismo.

Quem ela afeta?

A depressão pode afetar qualquer pessoa, desde a infância até aos idosos. É mais freqüente iniciar na vida adulta, especialmente em pessoas que tiveram história familiar de transtornos mentais. Podemos ainda dizer que a depressão é uma sementinha que todos nós possuímos e que pode germinar a qualquer momento e sem fatores desencadeadores.

Quais são os tipos de depressão?

Muitos psiquiatras classificam em vários tipos de depressão, mas, o importante é que cada ser humano identifique algum desconforto emocional que pode ser sintoma depressivo. Caso tenha, deverá procurar o profissional desta área, o psiquiatra. Não há necessidade de conhecer tudo sobre este transtorno emocional; deixe que o médico faça o diagnóstico e ele discutirá com o cliente.

O que a pessoa deprimida sente?

Poderá sentir um, dois ou mais sintomas descritos abaixo:

- Rebaixamento do humor (diminuição da alegria e aumento da tristeza)
- Redução da energia (diminuição da capacidade de sentir-se suficientemente forte para realizar coisas que antes eram naturais)

- Diminuição da atividade (não produz o que antes realizava com naturalidade)
- Perda do prazer (anedonia) – deixa de ter prazeres por coisas antes prazerosas – ex: quem gosta de ver televisão, passa a ser chato, gostar de pescar e transformar em algo não agradável, etc.
- Perda de interesses (ganhar dinheiro ou namorar não mais tem valor – passa a ser mais displicente com a vida)
- Diminuição da capacidade de concentração (uma leitura legal não é retida pela memória – não consegue concentrar em nada)
- Fadiga acentuada (qualquer coisa que pensa ou faz é angustiante e cansativo – sente a cabeça esgotada)
- Alteração do sono – hipersonia (aumento do número de horas de sono sem descansar) ou insônia terminal (acordar duas ou mais horas mais cedo que o habitual)
- Alteração do apetite – hiperfagia (comer mais que o habitual com ganho de peso – geralmente nas depressões ansiosas) ou perda do apetite (comer menos e falta de apetite com conseqüente perda de peso – geralmente nas depressões melancólicas)
- Diminuição autoestima (sentir-se menor que outras pessoas, deixar de ter hábitos de vestir-se, de “produzir-se” para aparentar mais bonito ou bela)
- Diminuição autoconfiança (a pessoa não consegue fazer o que antes fazia por sentir-se sem confiança em si mesma – não sou mais capaz disso)
- Idéias de culpa ou de indignidade (sente-se culpada por qualquer coisa que aconteça mesmo independente de sua responsabilidade e não se sente digno pelo que tem ou faz)

- Piora da depressão pela manhã (nas depressões típicas, a pessoa já acorda sentindo-se mal, já deprimida e nas atípicas, sentem-se pior à tarde ou à noite)
- Lentidão psicomotora (as respostas aos estímulos são mais lentas – o andar do deprimido é mais devagar e se vai pegar alguma coisa demora mais que antes)
- Agitação (nas depressões ansiosas, ao invés da letargia, há aumento das atividades motoras – inquietação, ansiedade e até mesmo agitação)
- Perda da libido (diminuição do desejo e das atividades sexuais – impotência masculina ou prazer feminino)

Algumas depressões são específicas para situações especiais:

- Depressão pós-parto: ocorre dentro dos primeiros 30 dias do parto e a pessoa tem insônia grave, humor variável entre a tristeza e a alegria, fadiga intensa, ideação com tentativas e consumação suicida, acreditam que mataram ou matou o bebe, ou que, o bebe terá conseqüências graves se sobreviver.
- Luto: não é depressão verdadeira. É uma tristeza secundária à perdas importantes e sem ideação suicida. Geralmente desaparece dentro de um ano, e se não, configura-se como luto complicado com depressão.
- Depressão em crianças: é relativamente freqüente e apresentam os mesmo sintomas e sinais. Predominam a irritabilidade, comportamentos hostis e perda do rendimento escolar. Pode haver fuga de casa, fobia de escola, abuso de substâncias e raramente suicídio.
- Outros sintomas e sinais podem ocorrer na depressão: menstruações anormais, intestino preso, boca seca, dor de cabeça, coração palpitando muito, sensação de um bolo que sobe e desce atrás do peito, aperto na garganta, baixa tolerância às frustrações,

desesperança, pessimismo, preocupações incessantes de incapacidade ou morte, irritabilidade, ansiedade, queixas cardíacas, gastrintestinais, urinárias e genitais, dor lombar, ortopédicas e outras.

- Delírios e alucinações quando presentes são congruentes com: sentimento de culpa, de pobreza, de perseguição merecida, orgânicas, de fim de mundo entre outros.

Para concluir:

A depressão, pelas suas características, pode ter complicações suicidas, curso crônico, afetar a produtividade e o desenvolvimento do indivíduo. É alta sua presença no ser humano, independente da idade, necessitam de atendimento especializado e tratamento específico para recuperar o indivíduo como um todo.

Se você apresenta algum destes sintomas não hesite e nem tenha vergonha, procure imediatamente um médico psiquiatra.

A depressão se diagnosticada e tratada precocemente, poderá ser bem controlada, diminuindo a possibilidade de recaídas e conseqüentemente, aumentar a possibilidade de não sofrer desnecessariamente.

Fonte: Dr. Maurício Giubilei – PSQUIATRIA
CRM-MG:14.173-S