

DEPRESSÃO E DEPRESSÃO MANÍACA

Problemas e desgraças fazem parte da vida. Todos nós experimentamos infelicidade e muitas pessoas poderão vir a estar deprimidas temporariamente quando as coisas não vão como se gostaria que elas fôssem. Experiências de fracasso muitas vezes resultam em sentimentos temporários de inutilidade e culpa, enquanto perdas pessoais causam sentimentos de tristeza, desapontamento e vazio. Tais sentimentos são normais e geralmente desaparecem depois de um curto espaço de tempo. Isto não é o caso com a doença depressiva.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DOENÇA DEPRESSIVA?

A depressão torna-se numa doença, ou depressão clínica, quando os sintomas de depressão descritos acima são severos, duram por um período de várias semanas, e começam a interferir com o trabalho e a vida social de cada um. A doença depressiva poderá mudar a maneira como uma pessoa pensa e actua, e como o seu corpo funciona. Alguns dos sintomas a reconhecer são os seguintes:

- Sentimentos de inutilidade, desamparo ou falta de esperança.
- Dormir mais ou menos do que o normal.
- Comer mais ou menos do que o normal.
- Dificuldade em concentrar-se ou em tomar decisões.
- Perda de interesse em participar em actividades.
- Redução em libido.
- Evitar outras pessoas.
- Sentimentos esmagadores de tristeza ou mágoa.
- Sentimentos de culpa desmedidos.
- Perda de energia e sentimento de cansaço.
- Pensamentos de morte ou suicídio.

Se o leitor, ou alguém que o leitor conhece, está a experimentar alguns destes sintomas, nós esperamos que este panfleto o venha ajudar a compreender o que está a acontecer e que o encorage, ou ao seu amigo/a, a procurar ajuda profissional.

O QUE É QUE CAUSA A DEPRESSÃO?

Não há uma causa específica para a depressão, nem esta doença é completamente compreendida. Os seguintes factores poderão tornar algumas pessoas mais propensas do que outras a reagir a uma perda ou fracasso com uma depressão clínica:

- Acontecimentos na vida especificamente penosos.
- Um desequilíbrio químico fisiológico no cérebro.
- Factores psicológicos, como uma maneira de ver a vida negativa ou pessimista.

Poderá haver também uma ligação genética, uma vez que as pessoas com uma história de família com depressão têm mais probabilidades de a desenvolver.

POR QUANTO TEMPO DURA A DEPRESSÃO?

Os sentimentos de depressão que todos nós experimentamos depois de um desapontamento ou uma perda séria poderão durar por um período de tempo curto ou longo. A duração deste período depende da pessoa, da severidade da perda, e do apoio disponível para ajudar a pessoa a vencer a depressão.

A depressão clínica poderá também durar por um período de tempo curto ou longo mas raramente é permanente. Sem tratamento profissional, a depressão poderá desaparecer naturalmente ao fim de várias semanas ou meses. Com tratamento, a depressão poderá desaparecer muito mais rapidamente.

A DOENÇA DEPRESSIVA SEGUE NORMAS?

Infelizmente, uma vez que uma pessoa tenha sofrido duma depressão clínica, essa pessoa tem a predisposição de sofrer de depressão outra vez. Por exemplo, algumas pessoas experimentam ciclos de depressão de estação, particularmente no Inverno. Estes ciclos são chamados Desordem Afectiva de Estação (Seasonal Affective Disorder – S.A.D.).

Entre cinco e dez por cento das pessoas que sofrem de depressão também sofrem de estados de felicidade ou alegria exageradas chamadas mania. A ocorrência de ambos os estados, depressão e mania, em diferentes períodos de tempo é chamada Desordem Afectiva Bipolar (Bipolar Affective Disorder – B.A.D.), enquanto que a ocorrência repetida de períodos de depressão somente é chamada Desordem Afectiva Unipolar (Unipolar Affective Disorder – U.A.D.)

COMO É QUE SE TRATA A DEPRESSÃO?

A depressão é uma das doenças mais tratáveis das doenças mentais. A maior parte das pessoas que sofrem de depressão são ajudadas pelo tratamento que obtêm, o cujo geralmente inclui medicamentos e/ou terapia psicológica. O apoio da família, dos amigos, e de grupos de ajuda-própria poderão fazer também uma grande diferença.

Muitas pessoas, as quais se encontram seriamente deprimidas, esperam tempo demasiado para obter tratamento ou poderão, até, nem obter tratamento algum. Estas pessoas poderão, ou não, realizar que elas têm uma doença tratável ou elas poderão não se preocuparem em obter ajuda por causa da atitude negativa mantida pela sociedade para com este género de doença.

O QUE PODERÃO FAZER A FAMÍLIA E OS AMIGOS?

Poderá ser difícil ajudar e viver com uma pessoa que se encontra seriamente deprimida. Algumas pessoas fecham-se dentro de si, enquanto que outras não querem

estar sòzinhas. Estas pessoas poderão reagir fortemente a coisas que o leitor possa fazer, ou dizer. É importante dar a conhecer à pessoa deprimida que é bom falar à cerca dos sentimentos e pensamentos que lhe vão dentro. Oíça e ofereça apoio em vez de contradizer ou tentar convencer a pessoa a reagir à depressão. Dê-lhe a conhecer que o leitor se interessa. Pergunte-lhe como é que o leitor pode ajudar e ofereça-se para contactar o médico de família ou um profissional de saúde mental. Procure um grupo de ajuda-própria na comunidade dessa pessoa e participe numa reunião com ela. Tente ser paciente e não critique. Acima de tudo, não o faça sòzinho. Obtenha a ajuda e o apoio de outras pessoas.

O QUE É A DEPRESSÃO MANÍACA?

Uma pessoa com depressão maníaca experimenta ciclos de disposição, incluindo períodos de depressão, períodos de disposição normal e períodos de mania. Quantas vezes os períodos de mania e os períodos de depressão ocorrem e por quanto tempo duram poderão variar de poucas semanas a vários meses. Os sintomas de depressão são os mesmos que os sintomas de depressão descritos acima. Os sintomas de mania incluem:

- Disposição excessivamente alegre ou radiante.
- Optimismo irracional ou julgamento inadequado.
- Actividade excessiva ou pensamentos acelerados.
- Tagarelice, discurso rápido, por vezes tornando-se incoerente.
- Sono reduzido.
- Tempo de atenção extremamente curto.
- Mudanças rápidas para fúria ou tristeza.
- Irritabilidade.

Uma pessoa que experimenta períodos de mania poderá fazer coisas fora do carácter da pessoa e criar dificuldades para aqueles que estão perto dele/dela. Para alguns, isto envolve gastar dinheiro desmedidamente e adquirir dívidas, ou mostrar desrespeito pela lei. Estas pessoas poderão também mostrar falta de julgamento no seu comportamento sexual.

Assim como na depressão normal, julga-se que factores químicos fisiológicos desempenham um papel importante na depressão maníaca. As pessoas descendentes de famílias com história desta doença têm também mais probabilidades de a desenvolver do que as outras onde não há história desta doença.

COMO SE TRATA A DEPRESSÃO MANÍACA?

O tratamento da depressão maníaca geralmente envolve medicamentos que ajudem a reduzir, senão a parar, as mudanças extremas de disposição. A terapia psicológica e o apoio da família, dos amigos e de grupos de ajuda-própria poderão também ajudar as pessoas que sofrem de depressão maníaca a viver uma vida cheia e activa.

O QUE É QUE A FAMÍLIA E OS AMIGOS PODEM FAZER?

Os períodos de mania são períodos difíceis de lidar para a família e os amigos. Durante estes períodos, as pessoas que sofrem desta doença poderão fazer coisas as quais ameaçam o bem-estar dos entes familiares e amigos mais chegados a elas. Estas pessoas poderão não ver a necessidade de tratamento uma vez que elas estão cheias de idéias e energia. A família e os amigos poderão ajudar apontando-lhes os sintomas de mania e os problemas que esta mania poderá causar. Ofereça ajuda para marcar um apontamento com o médico de família e encorage a pessoa a envolver-se num grupo de ajuda-própria.

PRECISA DE MAIOR AJUDA?

Se o leitor, ou alguém que o leitor conhece, precisa de maior ajuda do que aquela que a família e os amigos podem oferecer, contacte qualquer organização comunitária tal como *The Canadian Mental Health Association*, a qual poderá ajudá-lo a encontrar ajuda adicional.

The Canadian Mental Health Association é uma associação voluntária nacional que existe para promover a saúde mental de todos. *CMHA* acredita que cada um deverá ter ao seu alcance várias opções à escolha de maneira que, quando assim precisarem, cada um poderá obter a ajuda que precisa quer seja da família, dos amigos, dos serviços formais, dos grupos de ajuda-própria ou das organizações comunitárias.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb