

COMPREENDER A DEPRESSÃO, PARA MELHOR PODER CUIDAR





Sintomas Emocionais

1. Tristeza
2. Perda ou diminuição do prazer ou interesse nas actividades que antes fazia com gosto
3. Sentimentos de desvalorização ou culpa
4. Pensamentos recorrentes acerca da morte

A depressão caracteriza-se por um vasto conjunto de sintomas

Sintomas Associadas

1. "Cismar"
2. Irritabilidade
3. Choro fácil
4. Ansiedade ou Fobias

Sintomas Físicos

1. Falta de energia
2. Dificuldade de concentração
3. Alterações no apetite - diminuição ou aumento
4. Insónia ou sonolência excessiva
5. Dores - dores de cabeça, nas costas, nos ombros ou dores generalizadas

Como falar com o amigo ou familiar deprimido?

Conversar com um amigo ou familiar deprimido sobre aquilo que estão a passar e a sentir pode ser um passo muito importante para a recuperação. Quer esteja a encorajá-lo a procurar ajuda junto de um profissional de saúde ou a cumprir o tratamento prescrito, é importante ter em atenção ao que diz e à forma como o diz.



Dicas para uma conversa bem sucedida

- Seja um bom ouvinte. Antes de responder de acordo com os seus pensamentos, tente repetir para si o que o seu amigo ou familiar acabou de dizer.
- Não se preocupe em ter as respostas certas. Estar presente e mostrar que se preocupa é muito reconfortante.
- Não minimize os sentimentos do seu amigo ou familiar. Cair na tentação de dizer “não me parece que estejas assim tão em baixo” pode fazer com que ele se sinta pior.
- Não se esqueça de dizer coisas como “Gosto de ti”, “Estou aqui para te ajudar” e “Não estás sozinho nesta caminhada”.

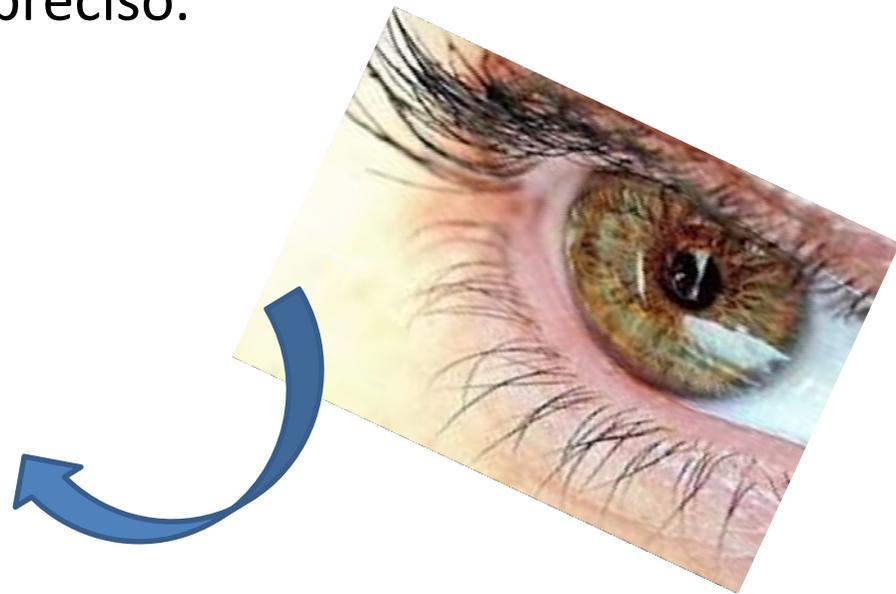
Dicas para falar com uma pessoa que está actualmente em tratamento

- Não assuma que uma pessoa deprimida que está em tratamento já não precisa do seu apoio e de falar sobre a doença. Nas primeiras semanas de tratamento, muitos doentes sentem-se desencorajados por não sentirem uma melhoria significativa.
- É importante que auxilie o seu amigo ou familiar a ultrapassar esta fase e a cumprir o tratamento indicado pelo médico.
- Dê feedback positivo. Quando vir uma melhoria, por mais pequena que seja, diga-o.
- Encoraje a pessoa a seguir o tratamento tal como indicado pelo médico, pois com o tempo ela sentir-se-á melhor.

- **Apoio emocional.** A depressão não é uma doença que passa de um momento para o outro, ou seja, demora tempo a passar – meses e, em alguns casos, até anos. Durante esse tempo, aquilo que a pessoa deprimida mais necessita – para além do acompanhamento médico – é o apoio emocional de quem a rodeia. Compreensão, paciência e carinho são os factores chaves para quem está a cuidar de uma pessoa deprimida. Mostre empatia, seja um bom ouvido, dê muitos abraços e, quando na dúvida sobre o que fazer ou dizer, pergunte sempre: “como posso ajudar?”.



- **Saber distinguir a pessoa da doença.** É muito difícil lidar com e ajudar uma pessoa deprimida, principalmente quando ela expressa emoções tão intensas como a tristeza, pessimismo, raiva e frustração. Faça os possíveis para se lembrar que é a doença que está a falar e não a pessoa. Evite tentar convencer a pessoa deprimida que aquilo que sente não é real e que ela pode simplesmente “animar-se” para que isso passe. Em vez de dar conselhos e sugestões, mantenha-se neutro, ouça e ofereça-se para ajudar naquilo que for preciso.



- **Delinear um plano.** Ninguém pode ficar sentado em casa à espera que uma depressão passe por si só ou que os medicamentos façam o seu efeito de um dia para o outro – se assim for, ela nunca desaparecerá. É preciso delinear um plano de acção em conjunto com a pessoa deprimida: é preciso saber quais são as coisas que parecem piorar a depressão e evitá-las, mas também perceber quais as actividades que dão um novo alento à pessoa deprimida e repeti-las. Outros cuidados básicos que podem melhorar a qualidade de vida de uma pessoa deprimida passam pela toma adequada e atempada dos medicamentos, fazer uma dieta alimentar saudável, dormir o suficiente, praticar exercício físico, participar numa terapia individual ou de grupo e ter algum tipo de agenda social. A depressão não precisa de ser uma doença incapacitante e é preciso vencê-la, um passo de cada vez.

- **Tarefas diárias.** Para uma pessoa deprimida, até os gestos e rotinas mais mundanas do dia-a-dia se tornam um enorme suplício – tudo custa, tudo é demais, tudo é fonte de stress e não apetece fazer nada. Uma das formas mais simples de apoiar uma pessoa deprimida é ajudá-la com as suas pequenas tarefas diárias: pode ser algo tão simples como ir buscar os miúdos à escola, ajudá-lo a fazer o jantar, na limpeza da casa ou fazer as compras de supermercado. Ficará surpreendido com o efeito positivo que este tipo de acção terá numa pessoa deprimida, que se sentirá imediatamente mais aliviada.



- **Sair de casa.** Uma pessoa deprimida tem uma enorme tendência para se desligar do mundo e fechar-se em casa, o que só dificulta ainda mais a situação. Quanto mais tempo a pessoa deprimida se isolar, mais difícil será ela voltar ao “mundo real”. Só o facto de estar ao ar livre e a apanhar sol já é extremamente benéfico para uma pessoa deprimida, mas pode ainda juntar a isso uma pequena caminhada, uma tarde de jardinagem, um almoço fora ou uma sessão de cinema com um grupo de amigos mais íntimos. Pode custar inicialmente, mas este tipo de actividades são uma lufada de ar fresco para a pessoa deprimida.



- **Cuidar de si.** Quem cuida de uma pessoa que está doente, também precisa de se cuidar, caso contrário pode facilmente ficar fisicamente exausto, emocionalmente desgastado e com elevados índices de ansiedade e stress. É crucial que quem cuida de uma pessoa deprimida não concentre cada minuto do seu dia nessa pessoa, no seu estado e nos seus problemas – é necessário que continue a fazer a sua vida normal, sem descurar os momentos de lazer, sem sentimentos de culpa. Se sentir que já não consegue mais ou que precisa de uma pausa, peça apoio a um familiar ou amigo e descanse durante uns dias. Se não estiver em plena forma, não será grande ajuda para a pessoa deprimida.

