



A depressão



Quantas vezes nos sentimos tristes, desanimados ou desamparados? Isso é depressão? Afinal o que é a depressão o quanto estamos deprimidos?

Primeiramente, para desmistificar sobre as questões acerca da depressão, cabe lembrar que, durante o dia, variações de humor são naturais, ainda mais vivendo em uma cidade que nunca para, como São Paulo, em um momento histórico de uma pandemia

como a que estamos vivendo, que mudou o que pensávamos sobre normalidade, definindo então, um novo normal.

A tristeza é um dos sentimentos que podemos sentir sem necessariamente estarmos deprimidos. Muitos eventos podem nos desencadear uma reação emocional de tristeza como a perda de um emprego, o término de um relacionamento ou então o simples fato de nos sentirmos tristes naquele determinado dia. Cabe pensar que é importante se legitimar o que se sente e entender os motivos de tal sentimento, sejam eles positivos ou negativos, o que não olhamos em nossa personalidade pode vir a nos consumir de maneira negativa.

O que ocorre na depressão? Primeiramente, estar ou sentir-se deprimido, diminuição do prazer ou dos interesses pelas coisas da vida, fadiga ou perda de energia, perda de sono, dificuldade de concentração. É importante ressaltar que, no caso de um diagnóstico de depressão, é importante notar a duração dos sintomas, que devem vir em dois ou mais por, ao menos, duas semanas ou mais. Somente sentir os sintomas não qualifica a depressão, é necessário consultar um psicólogo e um psiquiatra, para que o diagnóstico possa ser realizado.

A psicoterapia é muito importante para a depressão, pois, ao estarmos deprimidos, parece que a tela da vida é pintada somente com tons cinzentos, mostrando a falta de prazer na vida e nas atividades, em geral. Há uma visão da depressão e do indivíduo deprimido como aquele que somente fica em sua cama, sem nada querer da vida. Eis uma visão errônea sobre a doença, pois pessoa que possuem depressão podem trabalhar, ir e vir, todavia sentem um enorme vazio, como se um buraco aberto estivesse ali, defronte à pessoa.

A depressão, quando não é extremamente severa e incapacitante, pode levar o indivíduo à uma reflexão sobre si e suas questões, compreensão de sua vida em todos e diferentes aspectos, como um convite sutil e inconsciente que move a pessoa para o novo. Fazer e trazer o novo é difícil também, muitas vezes não estamos acostumados com a palavra “sim”. Veremos as coisas darem certo, podendo assumir o protagonismo de nossas vidas é algo maravilhoso que também mexe conosco internamente, ou seja, dá medo!



É importante o pensamento de que toda doença é uma forma da psique nos mostrar que algo está errado e uma forma de manter o equilíbrio. Toda doença atua como um símbolo, um indicativo, que algo não está bem. Uma inflamação na garganta, por exemplo, nos mostra que algo não está bem nela (garganta) e que precisa ser cuidado para que não evolua para algo pior. Da mesma forma, a depressão mostra que algo não está bom na dinâmica interna do indivíduo e precisa ser olhado, nós precisamos de tempo, a psique a alma (alma aqui significa um sinônimo para a nossa psique, nossa interioridade) necessitam de tempo. Em um momento em que tudo precisa ser feito “para ontem” e de maneira *fast*, parece que a ausência de movimento e a reflexão não são tão valorizados.

Sempre é importante olhar para si mesmo e em profundidade, olhar para suas questões, sempre podemos ampliar a nossa consciência e nos entendermos melhor, pintarmos o quadro da vida com cores coloridas. Não se trata de uma idealização sobre a felicidade, mas sim, compreender que, você possui, com suas qualidades e defeitos, pois somos constituídos por luzes e sombras, a capacidade de se realizar enquanto indivíduo.

A depressão, como disse anteriormente, pode ser um sussurro e um convite sutil para que se reavalie a vida e as ações, obviamente que a psicoterapia auxilia muito a busca nossa por nós mesmos, aquilo que não nos destrói pode nos mover a um maior conhecimento e expansão sobre nós mesmos.

Mais um fator importante é o estigma que as doenças mentais possuem. Na nossa sociedade, ainda perduram, infelizmente, estigmas sobre os medicamentos psiquiátricos e até mesmo a ida ou procura de um psiquiatra e/ou psicólogo. Tomar medicações e ter questões não torna ninguém fraco, mas a arrogância torna-nos cegos para olharmos o que é essencial. Procurar ajuda é essencial!

Termino este breve artigo citando uma frase de autoria desconhecida: “Fazer terapia não é um ato de fraqueza ou loucura. É uma demonstração de coragem, lucidez, força e determinação para mudar o que te impede de ser feliz”.

Prof.Doutorando.Me.Leonardo Tondato – Diretor Clínico e de Pesquisa da OrAvrohom