

Depressão

A depressão é uma perturbação do humor caracterizada por um conjunto de sintomas, que incluem tristeza e/ou diminuição do interesse pela realização de tarefas, perda de apetite, alterações do sono, fadiga e perda de energia, sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva, visão negativa e pessimista da vida, alterações da memória e concentração, dificuldade em tomar decisões e ideias suicidas.

Para o diagnóstico de depressão, podem estar presentes apenas alguns destes sintomas, porém é necessário que se verifiquem durante a maior parte do dia, durante um período de pelo menos duas semanas. No entanto, uma depressão latente pode manifestar-se de uma maneira mascarada, como por exemplo, através de humor irritável em vez de tristeza, alterações do comportamento e aparecimento de sintomas físicos.

A depressão, no sentido clínico do termo, não deve ser confundida com tristeza. Todas as pessoas passam por momentos de infelicidade e tristeza, seja devido às contrariedades da vida e do dia-a-dia, seja como reação a uma perda. A vivência de sentimentos negativos é normal e é mesmo aconselhável que estes tipos de sentimentos sejam vividos e aceites nestes casos.

O tratamento da depressão deve conjugar o uso de psicofármacos com a psicoterapia. Deste modo, estamos não só a tratar a depressão do ponto de vista biológico, mas também a promover a resolução dos conflitos internos que podem estar na causa, prevenindo, deste modo, recaídas futuras.

Muitas vezes os familiares têm dificuldade em compreender o doente com depressão. Isto acontece, porque, frequentemente, o próprio doente não compreende verdadeiramente as causas do seu estado depressivo, uma vez que estas nem sempre são conscientes. Outras vezes, a depressão tem origem

em situações não resolvidas do passado da vida do paciente, embora, no presente, possam não existir fatores desencadeantes.

Apesar disto, o doente com depressão tem muita necessidade de se sentir compreendido e apoiado pelos seus familiares. Inclusivamente, os familiares devem apoiar e reforçar a necessidade do tratamento e que este seja levado até ao fim. Por vezes, o tratamento farmacológico deve ser feito preventivamente, em situações de repetição e cronicidade, assim como a psicoterapia.

A diferença entre uma depressão e uma reação de luto está no tempo, na duração e na intensidade dos sintomas. No entanto, estes dois estados podem estar relacionados. Uma complicação de um processo de luto pode levar a uma depressão, um luto pode agravar uma depressão, assim como uma depressão pode complicar a resolução do luto.

Susana Neves
(Psicóloga Clínica)
