

# Depressão

## O que é depressão?

Todo mundo tem momentos de desânimo, mas a depressão é mais do que apenas passar alguns dias se sentindo triste ou infeliz. A depressão pode fazer com que você se sinta persistentemente triste e deprimido por semanas ou meses e afeta cerca de uma em cada 10 pessoas ao longo de suas vidas. Com o suporte e tratamento adequados, a maioria das pessoas se recupera totalmente da depressão.

## Quais são os sinais e sintomas da depressão?

Estes são alguns dos sinais ou sintomas que você pode experimentar se estiver deprimido:

### Emoções ou sentimentos -

- Sentir-se triste, culpado, chateado, entorpecido ou desesperado
- Perda de interesse e/ou prazer nas coisas
- Chorar muito ou não conseguir chorar quando ocorre um evento verdadeiramente triste
- Sentir-se sozinho mesmo estando acompanhado
- Sentir-se zangado e irritado com a menor coisa

### Sinais físicos ou corporais -

- Cansaço
- Falta de energia
- inquietação
- Problemas de sono, especialmente acordar cedo
- Sentindo-se pior em uma determinada hora do dia - geralmente de manhã
- Alterações no peso, apetite e alimentação

### Pensamentos -

- Perder a confiança em si mesmo
- Esperar o pior e ter pensamentos negativos ou sombrios
- Pensando que tudo parece sem esperança
- Pensando que você se odeia
- Má memória ou concentração
- pensamentos de suicídio

### Comportamento -

- Não tomar decisões
- Não estar motivado para fazer tarefas diárias

- Adiado as coisas
- Não fazer coisas que costumava gostar
- Evitando ver pessoas

## O que causa a depressão?

Existem muitas razões pelas quais você pode se sentir para baixo em algum momento da sua vida. Qualquer tipo de evento ou experiência difícil pode levar à tristeza ou baixa auto-estima. Às vezes é possível sentir-se deprimido sem que haja uma razão óbvia.

Se você sabe o que está causando seu mau humor, pode ser mais fácil encontrar maneiras de gerenciá-lo.

Alguns exemplos de coisas que podem causar mau humor incluem:

- trabalho – sentindo pressão no trabalho, desemprego ou aposentadoria
- família – dificuldades de relacionamento, divórcio ou cuidar de alguém
- problemas financeiros – contas inesperadas ou pedir dinheiro emprestado
- saúde – doença, lesão ou perda de alguém (luto)

Mesmo eventos significativos da vida, como comprar uma casa, ter um filho ou planejar um casamento, podem levar a sentimentos de tristeza.

Você pode achar difícil explicar às pessoas por que se sente assim, mas conversar com alguém pode ajudá-lo a encontrar uma solução.

## Tratando a depressão

O tratamento para a depressão pode envolver uma combinação de mudanças no estilo de vida, terapias e remédios. Seu tratamento recomendado será baseado em se você tem depressão : leve, moderada ou grave.

Se você tem depressão leve, seu médico pode sugerir esperar para ver se melhora por conta própria, enquanto monitora seu progresso. Isso é conhecido como "espera vigilante". Eles também podem sugerir medidas de estilo de vida, como exercícios e grupos de autoajuda.

As terapias de fala, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), são frequentemente usadas para depressão leve que não está melhorando ou depressão moderada. Às vezes, antidepressivos também são prescritos.

Para depressão moderada a grave, uma combinação de terapia de fala e antidepressivos é frequentemente recomendada. Se você tem depressão grave, pode ser encaminhado para uma equipe especializada em saúde mental para tratamentos intensivos de fala especializada e medicamentos prescritos.

Muitas pessoas com depressão se beneficiam fazendo mudanças no estilo de vida, como fazer mais exercícios, reduzir o consumo de álcool, parar de fumar e comer de forma saudável.

Ler um livro de autoajuda ou participar de um grupo de apoio também vale a pena. Eles podem ajudá-lo a obter uma melhor compreensão sobre o que faz com que você se sinta deprimido. Compartilhar suas experiências com outras pessoas em situação semelhante também pode ser muito favorável.

## Apoio à comunidade - serviços de língua portuguesa disponíveis

### Serviços de suporte

[Solace Haringey](#) - visa prevenir a violência e o abuso, bem como fornecer serviços para atender às necessidades individuais dos sobreviventes, especialmente mulheres e crianças. Eles trabalham ao lado de sobreviventes para alcançar uma vida independente e livre de abuso.

*Este guia destina-se a pessoas com sintomas leves a moderados de depressão e foi adaptado deste guia de autoajuda do NHS:*

<https://web.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

*Se você está se sentindo angustiado, em estado de desespero, suicida ou precisando de apoio emocional, pode ligar para o NHS 24 no número 111.*

*Para uma ambulância de emergência, ligue para 999.*