

Veja cinco sinais de que você está depressivo

Especialista explica as duas formas existentes da doença e como identificá-la

STEVENS STANDKE

06/12/2017 - 19:19 - Atualizado em 06/12/2017 - 19:21

 Curtir 4  Tweetar  G+  ENVIAR

Muitas pessoas têm usado a palavra depressão de uma forma errada e até vulgarizada. Tanto é que andam comuns comentários do tipo "estou depressivo" como sinônimo de "estou triste, para baixo".

Helio Alves, psicólogo e professor da Universidade Católica de Santos (UniSantos), alerta que é normal ficar deprimido de vez em quando. Até porque isso geralmente significa que você tinha um desejo, um objetivo e, como não conseguiu realizá-lo, o natural é ficar chateado por um período, enquanto digere aquilo.

"Imagine que você se prepara para um concurso e, aí, não passa na prova. Será preciso um tempo para processar a situação. Então, é comum ficar de três a quatro semanas triste, porque se dedicou, se desgastou, investiu energia em busca daquela meta. Mas, aos poucos, a vida acaba voltando ao ritmo normal", comenta Alves.

Um sinal de alerta surge, portanto, quando o quadro de tristeza começa a se prolongar demais. Alves acrescenta que há duas formas de depressão. A primeira é a orgânica (endógena), ou seja, quando a pessoa já nasce com uma predisposição para a doença, pois seu corpo não fabrica a carga hormonal necessária e apresenta um desequilíbrio químico.

O segundo – e mais frequente – tipo de depressão é o psicológico (exógeno). "Ele é o mais recorrente porque vivemos em um mundo em que tudo está rápido demais e fica difícil para acompanhar as coisas. Há muitas exigências e demandas sobre a gente", observa Helio Alves.



Entre os sinais da depressão estão medo de tudo, humor ácido e desânimo. (Foto: Shutterstock)

Sinais que fazem a diferença

O psicólogo diz que há cinco aspectos que ajudam a identificar o quadro depressivo. Abaixo, você confere quais são eles. Mas cuidado: não ache que só por apresentar um dos sinais você está com depressão.

Na verdade, é preciso ter três ou mais desses sintomas por um período superior a um mês para o sinal de alerta acender. Também é levado em conta se a combinação de tais aspectos se torna repetitiva – quando ela passa a acontecer de forma recorrente e espaçada. Em qualquer uma dessas situações, o recomendado é procurar um especialista.

Veja quais são os cinco sinais da depressão:

* **Sonolência:** há uma sensação de desgaste e de cansaço que persiste. Você já não rende como antes e fica em uma espécie de estado de torpor. É comum ter dificuldade para raciocinar, além de sentir sono a qualquer hora do dia.

* **Desânimo:** falta iniciativa e disposição para as atividades. Você também se torna menos exigente.

* **Humor azedo:** é normal ficar mais crítico e ácido e não ver as coisas como eles são, não enxergar o colorido da vida. Em outras palavras, você se transforma na típica pessoa amarga, que coloca problema em tudo, até no que é bom.

* **Medo:** ele se apresenta de modo generalizado. Praticamente tudo causa angústia. Há temor, por exemplo, de ser considerado incompetente pelos outros, enfim, receio de viver, como se você perdesse a capacidade de socializar. Diante disso, prefere se afastar das pessoas e não se expor.

* **Somatização:** você começa a ter sintomas físicos que, teoricamente, o impedem de fazer uma tarefa ou de enfrentar determinada situação. Por exemplo, do nada surge uma febre ou uma dor de cabeça ou de barriga e, da mesma forma como elas vieram, desaparecem sem qualquer justificativa. Basta o compromisso ou determinada pessoa se afastar.

Tratamento

Helio Alves lembra que o tratamento da depressão costuma combinar o uso de medicamentos com o acompanhamento psicológico, fundamental para o paciente aprender a trabalhar o seu emocional. "Ele deve se resolver, se apropriar da realidade, para conseguir conviver com ela", arremata.