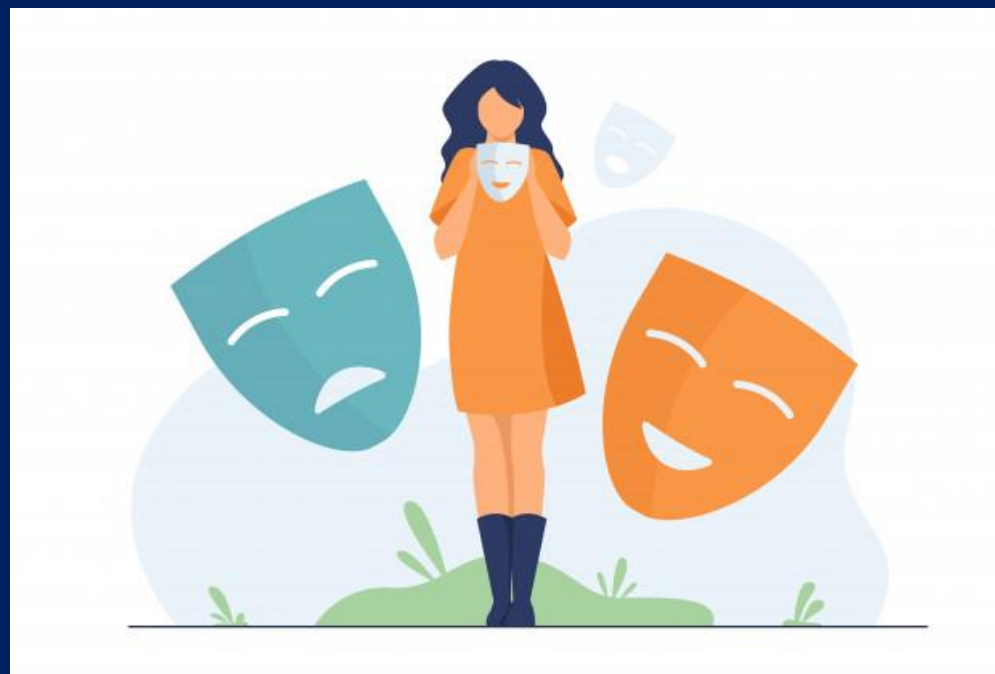


COMPREENDENDO A TRISTEZA E A DEPRESSÃO



Nicole Colucci Rabello
Psicóloga Escolar CAP - UERJ

SAÚDE MENTAL NO MUNDO PÓS-MODERNO



A pós-modernidade surge com uma emergência em exigências, resultados, expectativas e transformações que repercutem diretamente na vida das pessoas. A escassez de tempo se faz presente. Tempo para si, tempo para os outros, tempo para as relações, e dar-se conta destas restrições pode acarretar sofrimento.

#Psicoeducacaocapueryj
#Psicoeducacaoparatodos

SAÚDE MENTAL NO MUNDO PÓS-MODERNO



- Os fatores que influenciam negativamente a saúde mental costumam estar relacionados às pressões sociais, pessoais e profissionais, à falta de tempo para cuidar de si e de um espaço para falar sobre os problemas.
- Um caminho para evitar a ansiedade e a depressão é ter na rotina um momento reservado para atividades que considera prazerosas, tentar minimizar o estresse contínuo e equilibrar as emoções, além de cultivar relações que fazem bem. Também é fundamental praticar exercícios físicos, se alimentar adequadamente e ter um sono regulado.

A TRISTEZA “NORMAL”



A tristeza normal é proveniente de experiências de perda ou de situações dolorosas causadoras de aflição, sendo “comumente tratadas” apenas com apoio e ajuda ao indivíduo que vivenciou tal situação. Por exemplo, o término de um casamento, a morte de um ente querido, situações de doença de familiares, fracassos em alcançar projetos fundamentais de vida, perda de uma determinada posição social, desemprego, dentre outros fatores.

A TRISTEZA “NORMAL”



A tristeza está diretamente ligada a existência humana, sendo determinada como normal quando apresenta intensidade relativamente proporcional à perda que a causou, tendendo a diminuir ou desaparecer conforme os próprios mecanismos humanos se adaptam ao acontecimento ou mesmo quando a situação termina.

Além disso, as pessoas apresentam pensamentos negativos sobre suas perdas, mas não se veem incapazes de tocar a vida no presente ou no futuro. Elas percebem apenas que seus planos terão de ser refeitos.



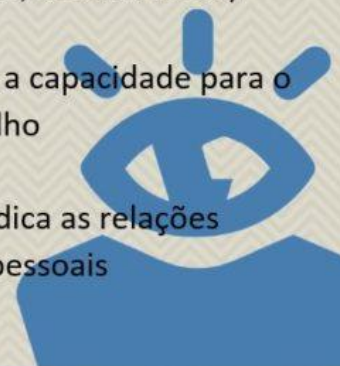
TRISTEZA X DEPRESSÃO

TRISTEZA

- ✓ Passageira (horas, ou no máximo dias)
- ✓ Sentimento normal do ser humano
- ✓ Reação comum diante de problemas na vida
- ✓ Não altera o sono, apetite nem provoca sintomas
- ✓ Não afeta a performance no trabalho
- ✓ Não afeta as relações interpessoais

DEPRESSÃO

- ✓ Duradoura (semanas, meses ou anos)
- ✓ Doença (patologia mental diagnosticada por médico)
- ✓ Não é necessário existir um fator externo
- ✓ Altera o corpo (sono, apetite, dores difusas)
- ✓ Afeta a capacidade para o trabalho
- ✓ Prejudica as relações interpessoais



DEPRESSÃO



- O transtorno depressivo, (CID 10 – F33) é um transtorno de humor que afeta consideravelmente a emoção da pessoa, desenvolvendo uma tristeza profunda, alterações do humor e do ânimo, baixa autoestima, alterações do apetite que surgem abruptamente, ligando-se, de forma interativa, com outros sintomas.
- O transtorno depressivo provoca desprazer, ansiedade generalizada e pensamentos acelerados de forma pessimista, estimulando, por exemplo, comportamentos disfuncionais (que não ajudam) para a obtenção de prazer, como a compulsão alimentar ou para o alívio do mal estar emocional, como o comportamento de automutilação. **No entanto, é importante destacar que as formas de lidar com a depressão variam de indivíduo para indivíduo e que os comportamentos supracitados podem ser praticados sem relação com o quadro de depressão.**



SINTOMAS RELACIONADOS

Sintomas da depressão

Mente

Dificuldade de concentração
Falta de memória
Pensamentos de morte ou suicídio

Sentimentos

Tristeza
Culpa
Vazio interior
Pessimismo
Ansiedade
Desesperança

Comportamento

Perda de interesse em atividades antes prazerosas, incluindo sexo.
Inquietação
Irritabilidade
Isolamento

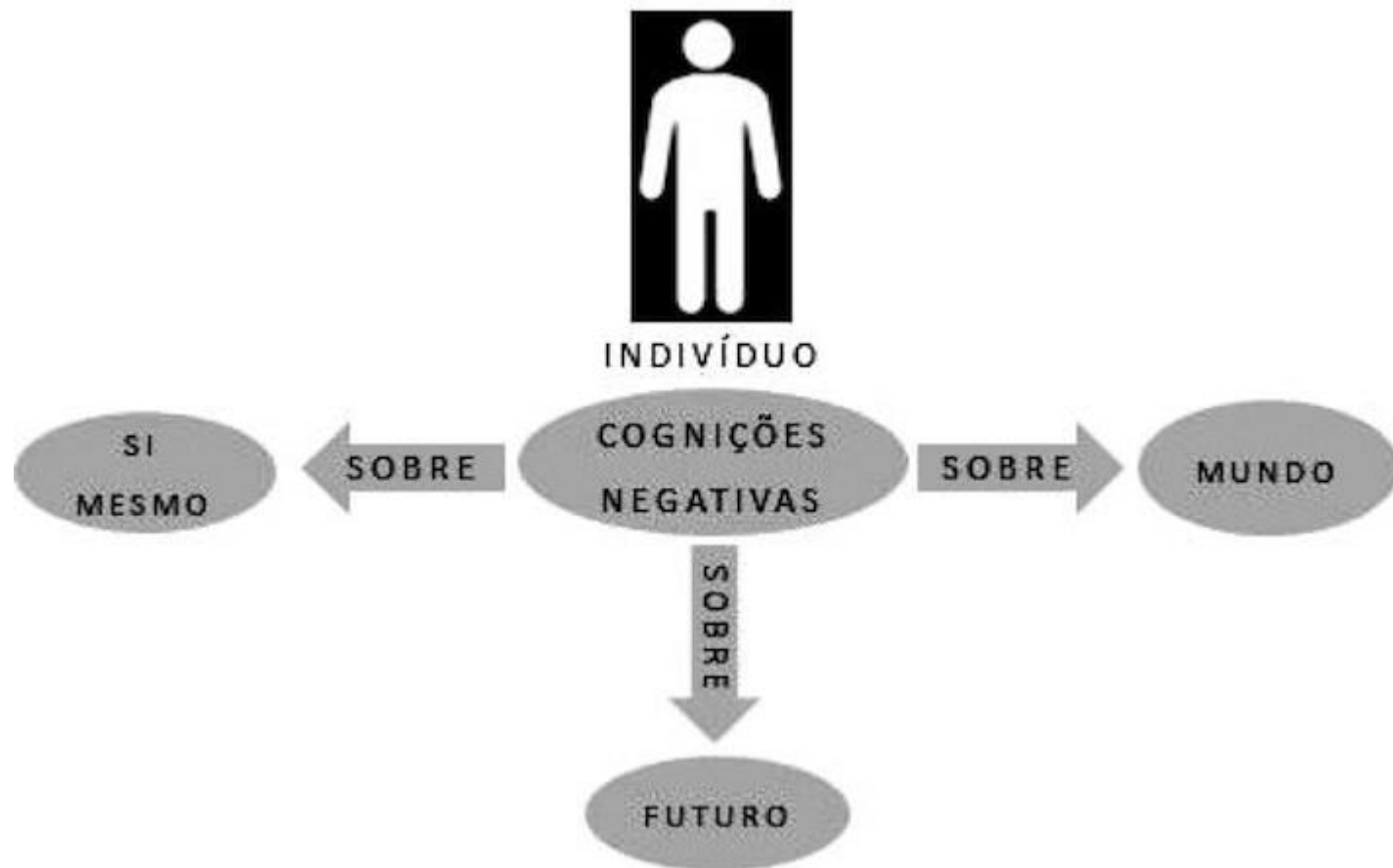
Corpo

Insônia ou excesso de sono
Falta de energia, fadiga
Alteração de apetite
Perda de peso





PENSAMENTO: TRÍADE COGNITIVA DE BECK



#Psicoeducacaocapuerj
#Psicoeducacaoparatodos

TRÍADE COGNITIVA DE BECK



A tríade cognitiva consiste na visão negativa de si mesmo, na qual a pessoa tende a ver-se como inadequada ou inapta (por exemplo: "*Sou uma pessoa chata*", "*Sou desinteressante*", "*Sou muito triste para gostarem de mim*"); na visão negativa do mundo, incluindo relações, trabalho e atividades (por exemplo: "*As pessoas não apreciam meu trabalho*"), e na visão negativa do futuro, o que parece estar cognitivamente vinculado ao grau de desesperança. Os pensamentos mais típicos e expressões verbais sobre a visão negativa do futuro incluem: "*As coisas nunca vão melhorar*", "*Nunca vou servir para nada*" ou "*Nunca serei feliz*".

#Psicoeducacaocapuerj
#Psicoeducacaoparatodos

DISTORÇÕES COGNITIVAS



As distorções cognitivas, que são os erros sistemáticos na percepção, interpretação de fatos sobre si e sobre o mundo e no processamento de informações, ocupam lugar central na depressão. As pessoas com depressão tendem a estruturar suas experiências de forma negativa, absolutista e inflexível, o que resulta em erros de interpretação quanto ao desempenho pessoal e ao julgamento das situações externas (experiências vividas).

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MODELO COGNITIVO - COMPORTAMENTAL



EXAMINE OS SEUS PENSAMENTOS!

É preciso tentar:

a) identificar percepções distorcidas; b) reconhecer os pensamentos negativos (disfuncionais) e buscar pensamentos alternativos que reflitam a realidade mais de perto; c) encontrar as evidências que sustentam os pensamentos disfuncionais, negativos e os funcionais; d) gerar pensamentos mais acurados e funcionais para o enfrentamento da situação de maneira saudável – Reestruturação Cognitiva

Amplie e flexibilize a visão de si e do mundo! Procure ponderar os aspectos positivos relacionados à si e às suas experiências.

Questione e desconstrua pensamentos rígidos, que centram-se unicamente nos aspectos negativos sobre as coisas

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MODELO COGNITIVO - COMPORTAMENTAL



MONITORE OS SEUS COMPORTAMENTOS!

Faça um planejamento da sua rotina, incluindo deveres e lazer, e registre semanalmente o que você concluiu e não concluiu, justificando as atividades que não foram concluídas.

Estabeleça metas diárias de acordo com as suas possibilidades.

Avalie de que forma você está empregando o seu tempo!

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL!



1. A prática de exercício físico traz benefícios para o sistema circulatório, contribui para uma maior produção de endorfina, hormônio que aumenta a disposição física e mental do indivíduo e melhora a resistência imunológica
2. Ter uma alimentação controlada: Evite ingerir em demasia alimentos com excesso de carboidratos e açúcares. Esses alimentos ativam centros de prazer no cérebro, porém esse prazer é rápido, e gera mais ansiedade em comer para ter a sensação de prazer novamente, criando assim uma fome persistente.
3. Relaxamento: Técnicas de Respiração; Meditação e Yoga (Há muitas aulas disponíveis na internet ministradas por diversos educadores físicos. Presenteie-se com 20 minutos do seu dia para investir na saúde mental).
4. Regulação do sono: Estabeleça uma rotina regular do sono, para que você possa descansar de maneira saudável e sentir-se bem disposto na execução das atividades diurnas.
5. Modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais.



#Psicoeducacaocapuerj
#Psicoeducacaoparatodos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed; 1997.
- CORRÊA, A . J. B. A. **O diagnóstico de depressão como posição de valor e o conceito de normatividade vital**. Trabalho de conclusão de curso. Volta Redonda, 2017.
- POWELL, V. B. **Terapia cognitivo-comportamental da depressão**. Rev. Bras. Psiquiatria. São Paulo , 2008.
- SILVA, A. B. B. **Mentes depressivas: as três dimensões da doença do século**. São Paulo. Pricipium, 2016.
- Créditos de Imagens: <https://br.freepik.com/>