

Eu não me sinto bem.....o que se passa comigo?

Uma depressão tem diversas
caras:

Esgotamento.....

Desespero....

Sufrimento.....



O que é uma depressão:

A depressão é uma doença comum que pode atingir qualquer um ou qualquer uma, independentemente da idade, profissão, estatuto ou contexto sociais. Uma depressão pode ser tratada; não é uma fatalidade do destino à qual não se possa escapar.

Uma depressão tem frequentemente um historial. Esta pode ser uma reação da mente e do corpo a exigências recorrentes e a situações de vida difíceis. Possíveis riscos para esta doença são instabilidade de habitação, desenraizamento, isolamento, perda de pessoas próximas, preocupações financeiras, preocupação com os filhos, etc. Outro fator de risco para o desenvolvimento de depressão pode ser uma carga hereditária e familiar de sucessivas doenças depressivas na família.

Fala-se de burnout quando uma pessoa entra num estado de exaustão emocional, psicológica e física devido a uma sobrecarga crónica e a stress. De um burnout pode resultar também uma depressão.

Experiências traumatizantes e graves perturbações emocionais, mesmo que antigas, podem originar uma depressão. Cuidar de familiares idosos pode custar também muita força física e emocional.

Como reconhecer uma depressão:

Os sinais de uma depressão podem ser muito diversos. As pessoas atingidas pela doença podem apresentar sintomas físicos ou psicológicos.

Psicológicos	Físicos
<ul style="list-style-type: none"> • perturbações na concentração • pensamentos negativos • já não sente alegria • grave inquietação interior • irritabilidade • comportamento agressivo • medo, insegurança, • desespero • desejos suicidas • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • perturbações do sono • ganho/perda de peso indesejados • sonolência grave • dores de cabeça, costas ou de barriga • sentimentos físicos de angústia • falta de apetite sexual • ...

Crianças: Também as crianças podem sofrer de depressão. Estas apresentam-se frequentemente sob a forma de: perturbações de sono, comportamentos alimentares alterados, infelicidade, medo, medo de separação, distanciamento, xixi na cama, agressividade, recusa de ir à escola e queixas físicas como dores de barriga e de cabeça.



Onde procurar ajuda:

Confie em alguém que esteja próximo de si. Falar sobre o assunto, ajuda.

Se a crise persistir: Dirija-se ao seu médico de família ou à sua médica de família ou a outro especialista (psiquiatra ou psicoterapeuta) em quem confie. Esse especialista poderá ajudá-lo. Familiares também poderão receber apoio profissional. Se desejar falar com outras pessoas afetadas ou familiares, um grupo de apoio poderá ser uma opção simples de ajuda. Com crianças: Entre em contato com o professor e com os serviços sociais da escola e partilhe as suas observações de modo a obter apoio para o seu filho. Se a insatisfação persistir, fale com a sua médica de família/o seu médico de família ou pediatra para ajudar o seu filho.

De que forma se trata uma depressão?

De um modo geral, as depressões são de fácil tratamento. Deve começar-se o tratamento o mais cedo possível. Este deve ser realizado por um especialista e atua em diferentes níveis. Destes contam-se psicoterapia, apoio social e, se necessário, medicação. É um risco não tratar de uma depressão, pois esta pode tornar-se crónica. Os custos de tratamento estão normalmente cobertos pelo seguro de saúde obrigatório. Todos os especialistas encontram-se sob sigilo profissional.

Ler mais:

Brochuras disponíveis para download e encomenda em 11 línguas www.migesplus.ch. P. ex. Informações sobre perturbações de stress pós-traumático “Quando esquecer não é suficiente” Filme explicativo em 7 línguas: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy> Vídeo explicativo sobre saúde psicossocial: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEw>

Para crianças: Emergência para pais Acompanhamento de pais, outros encarregados de educação em situações de sobrecarga educacional, disponíveis por telefone 24 sobre 24 horas ou por email. Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch