

---

**Categoria :**

**Publicado por [Niveamelo](http://www.niveamelo.com.br) em 30/12/2008**

Por Nivea Melo - [www.niveamelo.com.br](http://www.niveamelo.com.br)

Você já sentiu, ou conhece alguém que sentiu, uma tristeza, um vazio enorme no peito ou uma vontade muito grande de ficar sem fazer nada ou ainda irritabilidade, *por duas semanas ou mais, o dia todo, quase todos os dias*, causando até inconvenientes na escola, família ou trabalho?

Junto com isso aconteceram alguns destes problemas:

- seu sono mudou, ou o apetite diminuiu ou aumentou muito;
- sentiu como se estivesse sem energia;
- sentiu-se abandonado(a);
- teve sentimentos de culpa ou arrependimento;
- dificuldade para pensar ou tomar decisões;
- e até pode ter pensado que seria melhor morrer logo de uma vez?

Isso pode ser depressão.

Muita gente tem depressão, ela é o quarto problema psicológico no mundo, é tão comum em psicologia quanto resfriado e até crianças podem passar por isso.

Várias coisas podem nos fazer ficar deprimidos, por exemplo:

- perder um ente querido;
- familiares com problemas, por exemplo alcoolismo;
- sentir-se abandonado(a);
- acontecimentos difíceis na vida, tais quais desemprego, divórcio, entre outros;
- baixa auto-estima não tratada por longo tempo;
- e diversas outras coisas.

Muita gente confunde depressão com simples tristeza, mas não são a mesma coisa.

Todo mundo fica triste de vez em quando, isso é comum. Agora, quando a tristeza, irritabilidade ou falta de ânimo, de vontade para fazer as coisas demora muito tempo para passar, mais de 2 semanas, e além disso o apetite muda para mais ou menos, o sono piora muito, se fica sem energia, com sentimentos de culpa ou até pensando que seria melhor morrer, aí pode estar se iniciando um quadro depressivo. E em alguns casos nem se percebe que aquilo é depressão e se passa muito tempo deprimido(a), anos até, sem buscar ajuda.

A pessoa deprimida pode ser considerada preguiçosa **por quem não entende o que está acontecendo**, família e amigos por exemplo, porque não sente vontade de fazer coisa alguma, nem trabalhar, nem estudar, nem ir na esquina comprar alguma coisa... Tem gente que não sente ânimo

nem para tomar banho! Mas isso não é preguiça, nem falta de caráter, nem nada disso, é só uma depressão.

O lado bom é que da mesma forma que o resfriado, a depressão geralmente dá e passa. E pode passar mais rápido quando temos ajuda profissional.

Com a ajuda da Terapia Cognitiva, através da compreensão de seus pensamentos, sentimentos, comportamentos, da sua fisiologia e do ambiente em que vive, a pessoa pode mudar suas atitudes e a forma com que lida com seus problemas, podendo melhorar assim da depressão.

Pesquisas mostram que a Terapia Cognitiva é muito eficaz no tratamento da depressão. Ela inclusive é ótima para quem não pode tomar determinados remédios (ex.: gestantes, alérgicos, pessoas com intolerância a efeitos colaterais etc.).

Em casos de transtornos depressivos mais graves o ideal é haver um tratamento conjunto com remédios e Terapia Cognitiva, no caso em que o psicólogo e o psiquiatra trabalham juntos até que os remédios possam ser retirados.

Seja grave ou leve o quadro depressivo, melhorar é possível.

Nívea Melo

~\*~

Para referenciar:

Melo, Nívea M.M. (2009). Tristeza ou Depressão?. Nívea Melo - Terapia Cognitivo-Comportamental - Homepage. Revisado em: 02/01/2009 . Acessado em: datadehoje, disponível em: <http://www.niveamelo.com.br/>