

DEPRESSION

Understanding Is the
First Step to Overcoming It



Se você ou alguém que você conhece de repente perdeu o interesse pelas coisas que normalmente ama, tem problemas para dormir ou dorme demais, é possível que seja depressão. Às vezes a depressão é sutil, e às vezes pode estar na sua cara. O principal a notar é que, se você se sentir sem esperança, triste e vazio por mais de duas semanas, provavelmente estará sofrendo de depressão. Felizmente, a depressão é muito tratável.

A depressão maior afeta mais de 7% da população dos EUA. Infelizmente, a maioria das pessoas que sofrem não sabem que estão sofrendo e não procuram a ajuda apropriada. Geralmente, os motivos para não obter ajuda envolvem não ter o seguro certo, não poder pagar os cuidados ou não aceitar que eles têm um problema porque é considerado um problema inventado pelo círculo de familiares e amigos.

Como a depressão é um distúrbio tratável, isso é triste. Se você procurar tratamento, é uma pessoa forte que pode se recuperar. Não permita que o estigma ou mesmo o dinheiro atrapalhem. Muitas vezes, existem lugares que podem ajudá-lo, independentemente de suas habilidades financeiras. Você ficará feliz por ter feito.

A diferença entre depressão e humor baixo

Todo mundo experimenta momentos estressantes e humor baixo ocasionalmente. Geralmente, isso está relacionado a um evento na vida, como trabalhar muitas horas ou uma tragédia com a qual você está lidando. Mas esses tipos de mau humor geralmente passam eventualmente. Quando o humor não passa, geralmente em cerca de duas semanas, ou você não consegue identificar por que está se sentindo mal, pode estar sofrendo de depressão.

Além disso, existem outras doenças que você pode manifestar como humor baixo, como distúrbios da tireóide, baixos níveis de vitamina D3 no sangue e até ansiedade. É imperativo que você procure um diagnóstico profissional para garantir que realmente tenha depressão antes de tentar tratar sua condição.

Lembre-se de que a tristeza como outros sentimentos é uma emoção humana válida. Todo mundo que se sente triste não está deprimido. Quando você está triste, é provável que alguém ainda possa te fazer feliz, ou você pode ouvir músicas felizes ou fazer seu hobby favorito e se sentir melhor. Mas, quando você está deprimido, não consegue encontrar alegria nem mesmo nas coisas que costumavam lhe dar alegria, não importa quais sejam.

A depressão pode acontecer mesmo no momento mais feliz da sua vida, porque não tem nada a ver com eventos externos. Embora seja verdade que, às vezes, a depressão pode ser desencadeada por um evento normal da vida que você está tendo problemas para aceitar e superar, geralmente isso acontece apenas pelo que parece não ter razão. Não é diferente de contrair outra doença como o diabetes. Ele tem um motivo fisiológico para acontecer, mesmo que ainda não tenhamos certeza absoluta do que o causa, mas possui um tratamento que pode ajudá-lo a gerenciá-lo ou curá-lo.

Quando você está deprimido, você não pode simplesmente sair dela. Você não pode simplesmente ouvir uma música feliz, tocar com seus filhos, dar um passeio, ler coisas positivas ou escrever um diário e esperar que ele desapareça magicamente.

Tipos de Depressão

Existem muitos tipos diferentes de depressão. Se seus sintomas persistirem por um longo tempo, seja honesto com seu médico sobre eles. Não deixe nada de fora. Mesmo que você não tenha certeza de que está relacionado ao seu distúrbio, você quer dizer a verdade e ser honesto, para que possa ser diagnosticado e tratado adequadamente.

- **Depressão Maior** - Geralmente, há uma combinação de sintomas que duram duas semanas ou mais. Esses sintomas interferem na sua capacidade de aproveitar a vida cotidiana, mesmo quando você os amava antes. Você pode se sentir vazio, mal-humorado, sem esperança, pessimista, sem valor e muito mais. Você pode até ter pensamentos suicidas ou ter tentado suicídio.
- **Distímia** - Se alguém tem depressão por mais de dois anos sem levantar, é considerado crônico. Não é diferente da depressão maior, mas talvez você precise ser tratado por mais tempo (se não por toda a vida) se for diagnosticado com distímia.
- **Transtorno Depressivo Persistente** - Algumas pessoas ficam deprimidas por um longo tempo, durante dois anos, mas isso vai e vem. Alguns dias você é capaz de ser feliz, mas a depressão volta. Isso difere do bipolar porque você não tem episódios maníacos, apenas momentos de normalidade.
- **Transtorno bipolar** - Existem muitos tipos de transtorno bipolar que também envolvem depressão. Mas muitas vezes inclui episódios maníacos em que você se sente no topo do mundo e, em seguida, mergulha em uma depressão que parece não ter fim.
- **Transtorno Afetivo Sazonal (SAD)** - Essa é a depressão que ocorre devido ao clima, especificamente ao clima sombrio que o impede de se expor ao sol. Algumas pessoas encontram alívio usando a terapia de luz, mas para outras, isso não funciona.
- **Depressão psicótica** - Esta é uma depressão típica, juntamente com uma separação da realidade. Uma pessoa pode sofrer de ilusões, crenças falsas que são perturbadoras para outras pessoas, e até ouvir vozes e ver coisas que não existem.
- **Depressão pós-parto** - Algumas mulheres acabam com esse tipo de depressão após o parto. É um desequilíbrio hormonal. Isso pode acontecer com 15% das mulheres que dão à luz e interfere na vida e na alegria de ser mãe.
- **Transtorno disfórico pré-menstrual** - Muitas mulheres têm síndrome pré-menstrual pior do que outras. Muitas vezes, essa pode ser uma doença depressiva grave que precisa de tratamento para ajudá-las a evitar fazer coisas das quais se arrependerão.
- **Depressão situacional** - A maioria das pessoas fica triste depois que alguém que ama morre, perde um emprego ou outra coisa importante dá errado. Mas para alguns, eles não conseguem se livrar e precisam de ajuda extra para isso.
- **Comorbidades** - Às vezes, a depressão é provocada por medicamentos, uso de drogas ou doenças que alteram o cérebro e causam grandes sintomas de depressão que devem ser tratados para evitar que piores.

Esses tipos de depressão podem ser diagnosticados e tratados pelo profissional médico certo. Vejamos algumas das causas, sinais e sintomas da depressão a seguir.

As causas, sinais e sintomas de depressão

A verdade é que ninguém tem certeza do que causa depressão. Pessoas que parecem felizes e privilegiadas ainda sofrem de depressão na mesma proporção que outras. Mas, existem algumas coisas que parecem aumentar a probabilidade de depressão em um indivíduo.

Os sinais e sintomas devem estar presentes por mais de duas semanas sem tratamento para diagnosticar adequadamente se é depressão ou humor baixo. No entanto, se você ou alguém que você conhece está tendo pensamentos suicidas, procure ajuda imediatamente.

Causas da Depressão

Lembre-se de que, embora sejam consideradas causas, nem todos os que têm esses problemas apresentam depressão. Como apenas cerca de 7% da população dos EUA tem depressão, você pode assumir que mais de 7% da população sofreu uma ou mais dessas causas e ainda não desenvolveu depressão.

- **Abuso** - Se você tem um passado em que sofreu algum tipo de abuso, seja criança ou adulto, é mais provável que tenha um episódio depressivo maior que exige que você procure tratamento profissional.
- **Medicamento** - Existem medicamentos que devem tratar outras doenças que podem causar depressão em alguns indivíduos. Alguns medicamentos para acne, antivirais e corticosteróides aumentam o risco de desenvolver depressão maior.
- **Conflito** - Muitas vezes, alguém suscetível a episódios depressivos desenvolve sintomas piores quando há muito conflito com a família e o círculo interno de amigos. Além disso, as vítimas de crimes frequentemente desenvolvem depressão devido à impotência e vergonha que experimentam.
- **Perda** - A maioria das pessoas experimenta uma perda, financeira ou morte, e pode superá-la. Mas as pessoas que estão predispostas a ficar deprimidas podem achar que sua perda é um gatilho para a depressão grave.
- **Genética** - Há evidências de que esses transtornos mentais ocorrem nas famílias. Se alguém em sua família sofre de depressão, é mais provável que você também sofra, mas não é uma coisa certa que você irá sofrer. Eles ainda não sabem os mecanismos por trás do que está desencadeando a depressão ou o gene que pode causar isso. Se você tem um pai ou irmão com depressão, pode ter três vezes mais chances de desenvolvê-lo.
- **Problemas pessoais** - Algumas pessoas com depressão maior têm problemas pessoais que as tornam excluídas da família e do círculo. Isso pode fazer com que alguém que já tenha problemas se torne ainda pior. Infelizmente, isso pode acontecer para pessoas cujas questões de sexualidade e identidade de gênero não são aceitas pelos entes queridos.

- **Doença grave** - Doenças cardíacas, diabetes, câncer, dor crônica e outras doenças graves podem ser um gatilho para a depressão maior. Quando a vida de alguém muda repentinamente devido a uma doença, pode ser difícil lidar e aceitar a nova realidade.
- **Abuso de substâncias** - Quando se trata de abuso de substâncias, nem sempre é claro o que veio primeiro: a depressão ou o vício. Muitas pessoas acreditam que os usuários abusivos de substâncias costumam se auto-medar para superar sua depressão ou outras doenças e acabam piorando a situação com um episódio depressivo maior.

Todas essas são causas potenciais de depressão. No entanto, lembre-se de que é possível que isso seja apenas um gatilho para alguém que já tinha a composição genética certa para sofrer de depressão, já que muitas pessoas experimentam essas coisas sem sofrer de transtornos depressivos.

Sinais e sintomas

Existem muitos sinais e sintomas de depressão a serem procurados se você estiver tentando descobrir o que há de errado consigo mesmo ou com alguém próximo. Mas lembre-se, apenas um profissional treinado pode diagnosticar alguém. Se você suspeitar que você ou alguém que você ama tem um problema, procure serviços profissionais para eles.

- **Humor irritável** - Se você se sente irritado o tempo todo, bem como deprimido, isso é um sinal de depressão maior em potencial - especialmente se não é assim que você normalmente se sente.
- **Tristeza esmagadora** - Se você acha que está chorando muito e fica triste com tudo, enquanto pensa em círculos sobre essa tristeza, é um sinal de que pode ter depressão.
- **Perda de interesse** - Se há coisas que você gostava de fazer e agora não encontra alegria em fazê-las, isso é um sinal de depressão.
- **Alterações de peso** - Frequentemente, indivíduos deprimidos têm alterações no apetite e comem demais ou comem pouco.
- **Distúrbios do sono** - Muitas pessoas deprimidas não conseguem dormir à noite ou dormem o tempo todo e preferem dormir do que fazer qualquer outra coisa.
- **Inquietação** - Algumas pessoas deprimidas descreveram isso como se quisessem "fazer alguma coisa", mas não sabem o que é. Eles são muito lentos para fazer qualquer coisa, mas têm um sentimento interno inquieto de que as coisas não estão certas.
- **Lento e Cansado** - Isso foi descrito como uma sensação de que você tem chumbo nas veias e a incapacidade de acordar completamente. Você apenas se arrasta todos os dias sem entusiasmo e com grande esforço.
- **Inutilidade** - Muitas pessoas deprimidas se sentem indignas e até se descrevem como se odiando. Eles não conseguem encontrar razões pelas quais mais alguém gostaria de estar ao seu redor ou por que estão neste mundo.

- **Sentimentos de culpa** - Frequentemente, as pessoas deprimidas se sentem muito culpadas, mas não por qualquer coisa que possam definir, além de serem culpadas por não poderem fazer as coisas que desejam fazer e sentirem que deveriam fazer. Mas eles se sentem impotentes para ajudar a si mesmos.
- **Problemas de Concentração** - A depressão pode dificultar o foco e a concentração em qualquer coisa.
A mente começa a vagar e, antes que você perceba, você está confuso sobre o que estava fazendo em primeiro lugar.
- **Má tomada de decisão** - Muitas pessoas deprimidas não fazem boas escolhas em suas vidas porque estão tentando fazer qualquer coisa para se sentir melhor. Isso pode significar tornar-se um viciado em drogas, fazer compras, jogar, ter casos e outras coisas para mascarar a depressão.
- **Pensamentos de morrer** - Algumas pessoas deprimidas pensam muito em morrer. Eles desejam que simplesmente não acordem quando vão dormir. Esta é uma das razões pelas quais muitas pessoas deprimidas dormem muito.
- **Pensamentos de suicídio** - Nem todas as pessoas deprimidas pensam em suicídio, mas muitas desenvolverão em sua mente planos muito bem pensados sobre como podem se matar. Eles tendem a percorrer vários cenários tentando definir como o farão.

Se você ou alguém que você conhece tiver alguma dessas causas, sinais e sintomas, procure ajuda profissional imediata. Você não vai simplesmente sair disso; não vai simplesmente desaparecer. Não tenha vergonha, porque a depressão é uma doença real com ajuda real para quem a procura.

Como homens e mulheres diferem quando se trata de depressão

O fato é que as mulheres são duas vezes mais propensas que os homens a serem diagnosticadas com depressão, mas o júri não sabe se isso significa que elas realmente têm mais. No entanto, a biologia das mulheres é configurada de maneira diferente com diferentes quantidades hormonais, o que pode explicar a discrepância.

- **As mulheres habitam mais que os homens** - Sabemos que a maioria das mulheres costuma gostar mais de falar sobre as coisas. Mas uma mulher que está em depressão pode ter pensamentos e conversas mais circulares com os outros do que com os homens.
Infelizmente, morar não melhora nada.
Pensamentos negativos geram mais pensamentos negativos.
- **Os homens se automedicam mais que as mulheres** - Homens que sofrem de depressão são mais propensos a usar substâncias para superar seus sintomas. Como na habitação, isso só piora porque o abuso de substâncias tende a fazê-las se sentirem ainda mais inúteis, sem esperança e tristes.
- **As mulheres tendem a experimentar a depressão mais dos eventos da vida** - Isso ocorre porque as mulheres carregam a maior parte da responsabilidade da vida doméstica, mesmo no mundo de hoje. Espera-se que as mulheres trabalhem e sejam as principais cuidadoras do lar e

da família. Isso sobrecarrega muitas mulheres a ponto de lutarem para processar os eventos da vida de maneira saudável.

- **Depressão é mais difícil de diagnosticar em homens** - Como a maioria dos homens não fala sobre seus sentimentos e mantém as coisas próximas ao peito, às vezes é mais difícil diagnosticar depressão nos homens até que seja tarde demais.

- **Mulheres experimentam distúrbios alimentares com depressão mais do que homens** - As mulheres costumam ter distúrbios alimentares e depressão. Eles comem demais e ganham peso, ou podem perder muito peso ou desenvolver anorexia ou outros distúrbios alimentares.
- **Medicamentos não funcionam da mesma maneira para homens e mulheres** - Quando se trata de fornecer tratamento médico para a depressão, homens e mulheres diferem no que funciona para eles devido às diferenças nos equilíbrios hormonais.
- **Homens são mais propensos a recorrer ao suicídio** - Os homens cometem suicídio a uma taxa mais alta, em parte devido à dificuldade em diagnosticar homens. A depressão pode piorar quando não é diagnosticada, tornando-a tão grave que a primeira vez que alguém percebe que está deprimida é quando tenta se suicidar ou pior, consegue.

Embora existam diferenças nos diagnósticos e no tratamento para homens e mulheres, é imperativo obter o tratamento certo. A maioria dos terapeutas treinados sabe que existem diferenças e as abordará. Você deve procurar ajuda de um terapeuta que faça você se sentir confortável e seja treinado para trabalhar com o seu sexo.

A importância de procurar ajuda

Ninguém pensa que é simples obter ajuda para um problema. Não é. Mas quando se trata de depressão, o único caminho a seguir é obter ajuda de um profissional ou grupo de profissionais que saiba como diagnosticar seu problema e monitorá-lo enquanto você recebe ajuda. Quanto melhor o profissional escolher, maior será a probabilidade de você se recuperar dos sintomas (ou pelo menos controlá-los) enquanto vive uma vida produtiva e satisfatória.

- **Você não precisa ficar sozinho** - Ninguém precisa lidar sozinho com a depressão. De fato, é quase impossível lidar com a depressão por conta própria, especialmente se houver um componente biológico envolvido. As pessoas que dizem que fizeram isso geralmente não estavam realmente sofrendo de depressão maior.
- **Medicação não está desistindo** - Algumas pessoas se recusam a procurar ajuda porque não querem ser medicadas. Eles têm a idéia de que a medicação é um substituto ou de alguma forma perigosa. Não é. Não deve haver mais estigma relacionado à medicação para depressão do que diabetes ou câncer.
- **Lidar com amigos e família** - Você provavelmente terá algum amigo e família que pensam que ir a um psiquiatra é horrível, mas outros que dão apoio. Cerque-se das pessoas que apoiam e envie informações educacionais para as que não o são. Mas, fale por si mesmo, independentemente.
- **Depressão só vai piorar** - Sem tratamento, sua depressão não se cura. Pode até piorar. Por que sofrer sozinho por anos e anos quando você pode obter ajuda? Pode levar algum tempo para encontrar a pessoa certa, mas você faria isso se tivesse outro tipo de doença como o câncer.

- **Depressão pode ser fatal** - Se não for tratada adequadamente, a depressão pode ser uma doença fatal. Não só pode levar ao suicídio, mas também pode levar a doenças como doenças cardíacas devido ao estresse adicional em seu corpo. Procurar ajuda para esta doença é uma necessidade, tanto quanto qualquer outra doença.

Se você estiver enfrentando sintomas como fadiga avassaladora, tristeza, seu trabalho e sua vida pessoal estiverem sofrendo, e você estiver se automedicando para lidar com isso, procure ajuda o mais rápido possível. Se você é suicida ou fantasia sobre a morte, ligue para o 911.

Opções de tratamento para depressão

Há uma variedade de opções de tratamento para pessoas com depressão. O tipo de tratamento em que você se envolve depende dos seus desejos e das recomendações do seu médico. Independentemente do tratamento que você e seu médico decidam tentar, lembre-se de que, se não estiver funcionando, você pode tentar outra coisa. Mas, como a maioria das coisas, o tempo é a melhor coisa que você pode se permitir, porque algo funcionará para você.

- **Medicamento** - Existem inúmeros medicamentos que podem ser experimentados para a depressão, dependendo do tipo de depressão que você tem e de sua saúde geral. Alguns medicamentos exigem que você os use por mais de 30 dias para garantir que eles funcionem ou não. Alguns dão efeitos colaterais que você prefere não ter, e outros não. Você só precisa tentar o que seu médico deseja prescrever após fazer sua pesquisa, para descobrir o que funcionará para você.
- **Talk Therapy** - Isso funciona melhor para pessoas que têm uma situação conhecida que pode ter causado sua depressão, como abuso. No entanto, também pode funcionar para ajudar as pessoas a lidar com a depressão que não tem motivo ou causa situacional ou ainda é desconhecida. A verdade é que a psicoterapia pode ajudar quase qualquer pessoa, mesmo que não tenha depressão, desde que aberta, honesta e pronta para melhorar.
- **Exercício** - Você provavelmente não gosta muito de se exercitar, mas estudos mostram que o exercício pode melhorar o humor exponencialmente, mesmo em pessoas deprimidas. Encontre um exercício que não pareça uma tortura para você com base na sua saúde atual, como dançar, nadar ou correr.
- **Mudanças de estilo de vida** - É importante olhar para sua vida e descobrir o que você pode mudar para melhorar sua situação, se tiver problemas que contribuam para sua depressão. Você está em um casamento ruim? Você tem um trabalho que o estressa? Você vive uma vida saudável? Qualquer maneira de melhorar sua vida vai ajudar.
- **Controle do sono** - Existem alguns estudos que sugerem que, para pacientes com problemas de sono, a melhor coisa a fazer para melhorar os sintomas é um grau de privação de sono. Em vez de dormir oito a dez horas por noite, trabalhe de seis a sete horas por noite. Vá para a cama ao mesmo tempo e levante-se ao mesmo tempo. Normalmente, dentro de algumas semanas, você se sentirá diferente.

- **Hospitalização** - Para algumas pessoas que são suicidas ou destrutivas, o melhor curso de ação é a hospitalização de curto prazo, que permitirá que sejam diagnosticados melhor em ambiente protegido.
- **Terapia eletroconvulsiva** - Você provavelmente já ouviu isso como o pesadelo de filmes antigos. Porém, existem boas razões para empregar essa terapia em algumas pessoas que precisam de tratamento extra para tentar melhorar a qualidade de vida. Também é muito eficaz no tratamento de indivíduos suicidas.
- **Estimulação magnética transcraniana** - Este tratamento não invasivo utiliza campos magnéticos para estimular os nervos e melhorar os sintomas da depressão. Este é outro tratamento eficaz usado como último recurso.
- **Estimulação do nervo vago** - Esse pode ser um tratamento muito eficaz que utiliza impulsos elétricos para estimular as partes do cérebro que afetam o humor, o sono, o apetite e a motivação. É como um marcapasso e é inserido no peito anexado ao nervo vago. No entanto, não é bom para algumas formas de doença mental, como a bipolar, ou se a pessoa é suicida.

Essas opções de tratamento darão a você e ao seu médico muito em que pensar. Você provavelmente começará com medicamentos e conversará com terapia. Durante a terapia da fala, seu médico pode prescrever mudanças no estilo de vida para tentar ajudá-lo a lidar e melhorar sua vida. Se isso não funcionar, pode ser necessário seguir em frente com outras coisas na lista.

Estratégias de auto-ajuda

Há algumas coisas que você pode fazer por conta própria para ajudar a lidar com a depressão. No entanto, isso não funciona para todos. Depressão normalmente não é algo que você pode usar para ajudar a curar. Mas tente estas coisas para ajudar a si mesmo.

- **Controle do sono** - Existem alguns estudos que mostram que o controle do sono pode ajudar a melhorar a depressão - especificamente a privação do sono, mencionada anteriormente. Isso não é uma coisa boa para as pessoas com transtorno bipolar, no entanto. Basicamente, o modo como funciona é limitar o sono a seis ou sete horas por noite e não se permitir cochilar ou dormir entre o horário específico do sono. Chama-se terapia de vigília e você pode ler mais sobre isso em [Wikipedia](#).
- **Exercício** - Você conhece o acordo. O exercício libera endorfinas que fazem você se sentir bem. Você pode não se sentir tão bem enquanto faz isso, mas quase sem exceção, as pessoas se sentem melhor quando acaba. Tente pelo menos sair e caminhar por 20 a 30 minutos por dia. Você terá o benefício adicional de mais vitamina D, o que também pode ajudar.
- **Dieta** - Se você está comendo mal, apenas melhorar sua dieta pode ajudar. Mas considere que o cérebro usa glicose para funcionar. Se você não está comendo bastante legumes e frutas, pode não estar recebendo glicose suficiente. Algumas pessoas em dietas com pouco carboidrato e que não comem vegetais podem apresentar sinais de depressão quando é apenas a dieta deles.

- **Vitaminas** - É uma boa ideia pedir ao seu médico para fazer um exame de sangue para verificar os níveis de vitamina.
Vitaminas como B12, B3 e B6 podem estar faltando na sua dieta. Além disso, muitas pessoas que sofrem de depressão têm deficiências de vitamina D.
- **Diário** - É útil anotar seus sentimentos todos os dias, mas você também deseja anotar bons pensamentos. O cérebro tende a se concentrar em qualquer coisa em que você pensa, por isso, se você pensa nos aspectos positivos de sua vida enquanto mantém um diário de gratidão, pode achar que se sente melhor.
- **Meditar** - Iniciar uma prática de meditação pode ajudá-lo de várias maneiras. É bom tentar focar em nada por um curto período de tempo todos os dias e focar apenas na respiração. Você pode aprender sobre como meditar lendo livros e procurando vídeos no YouTube.
- **Light Therapy** - Para algumas pessoas que sofrem de depressão sazonal, a terapia com luz pode ajudar. A chave é fazê-lo pela manhã antes das 10 ou 11 da manhã, apenas por cerca de 10 a 15 minutos, e nunca fazê-lo à noite. Algumas pessoas só precisam fazê-lo ocasionalmente, mas você deseja fazê-lo antes que os sintomas se desenvolvam, e não depois que eles já começaram.
- **Reduzir o consumo de álcool** - Embora você possa amar seu copo noturno de vinho, para algumas pessoas, isso pode torná-las mais deprimidas. Você pode se sentir temporariamente mais leve quando sentir o zumbido do álcool, mas isso pode causar problemas no dia seguinte.
- **Evitar a auto-medicação** - Qualquer tipo de automedicação, seja de drogas legais ou ilegais, é uma má ideia para a depressão. Muitos medicamentos que as pessoas escolhem (como álcool, maconha e assim por diante) tendem a ser depressivos e podem piorar seus sintomas.
- **Faça coisas que você costumava gostar** - Mesmo que você não sinta vontade de fazer as coisas, a pior coisa que você pode fazer é se isolar. Você não precisa ser tão ativo quanto era, mas tente fazer algo que costumava amar pelo menos semanalmente. Isso fará você se sentir parte do processo da vida.
- **Tente algo Novo** - À medida que envelhecemos, mudamos. Talvez você não goste das coisas que costumava fazer, mas está preso. Por que não encontrar algo novo para tentar? Você pode encontrar um novo amor por algo que você nunca considerou antes.
- **Fale com pessoas em quem você confia** - Felizmente, você tem algumas pessoas em sua vida nas quais pode confiar para conversar sobre o que está passando. Você não precisa derramar todos os grãos o tempo todo, mas se você tiver apenas uma pessoa em quem confiar, isso pode fazer a vida parecer melhor.
- **Entre na natureza** - A melhor coisa que alguém pode fazer por seu humor e saúde geral é voltar à natureza. Se você mora em uma cidade, pode ser difícil. Porém, muitas vezes existem jardins zoológicos e átrios e outras maneiras de entrar na natureza, como parques. Tente sair pelo menos uma vez por dia por apenas 20 a 30 minutos.

- **Encontre Suporte** - Às vezes você precisa de apoio fora de seus amigos e familiares. Felizmente, hoje existem grupos no Facebook, Meetups.com e outras maneiras de encontrar grupos de suporte para praticamente qualquer tipo de condição. Experimente alguns grupos diferentes para encontrar o melhor para você.

A melhor maneira de abordar a auto-ajuda é estabelecer objetivos para si mesmo, que você pode realizar dentro de um curto período de tempo. Quanto mais você obtiver sucesso, mais se manterá no seu plano. Mas, se você fizer essas coisas sozinho e estiver piorando (seja honesto), procure ajuda profissional.

Como ajudar outras pessoas deprimidas

Se você tem amigos ou familiares que sofrem de depressão, existem maneiras de ajudá-los sem se sentir como se estivesse andando com casca de ovo. A depressão é uma doença horrível que pode ser fatal se não for tratada e pode arruinar os relacionamentos. Felizmente, se você puder entender que ninguém quer ficar deprimido e que não pode consertar sozinho, será mais fácil dar apoio.

- **Ouçó** - Quando alguém deprimido estiver desabafando com você, apenas ouça. Você não precisa dar conselhos para resolver o problema deles. Deixe-os falar; mostre a eles que você está ouvindo parafraseando de volta o que eles disseram ou olhando nos olhos ou tocando gentilmente na mão ou no ombro.
- **Mostre que você se importa** - Não há problema em demonstrar emoção quando alguém está sendo emocional ao seu redor ou está demonstrando sintomas perigosos de depressão. Às vezes, você pode ter que demonstrar seu interesse ligando para um profissional se seu amigo for suicida. Esteja disposto a que eles o odeiem e obtenha a ajuda de que precisam.
- **Não critique** - A pior coisa que você pode fazer é criticar alguém que está deprimido. Você pode apostar que eles já têm baixa autoestima. Este não é o momento para um amor difícil ou esse tipo de honestidade. Basta estar lá para eles sem julgamento.
- **Não dê ultimatos** - Pode ser tentador, especialmente quando é cônjuge ou filho, ameaçar e dar ultimatos. Mas fazer isso pode piorar as coisas. As pessoas que sofrem de depressão não tomam boas decisões; portanto, não farão o que você quer apenas porque vão perder você. Na verdade, é mais provável que eles o afastem.
- **Entenda que a dor deles é real** - Pessoas que sofrem de depressão não são diferentes de quem sofre de outra doença, como diabetes ou câncer. A dor deles é real. Seus sentimentos são reais. Eles não podem simplesmente impedir que isso aconteça com eles. Se eles pudessem, eles o fariam.
- **Não dê conselhos** - Você não é um terapeuta experiente; portanto, guarde seu conselho sobre o que fazer com a depressão. Embora algumas coisas possam funcionar bem, como exercício, alimentação correta, etc., em vez de dar conselhos, ajude-as a fazer isso, convidando-as a se exercitarem com você.
- **Não diga que você entende** - Mesmo se você já sofreu de depressão, não sabe como eles se sentem, então não diga que você é. Não vire as coisas para ser sobre você, porque elas não estarão prontas para ouvir até que estejam em terapia.
- **Eduque-se na Depressão** - Leia livros e assista a documentários sobre depressão para ajudar a aprender o que puder, para que você esteja ciente dos sinais de perigo e possa obter ajuda externa para seu amigo ou membro da família, se necessário.

Finalmente, se você tem medo da vida de seu ente querido, verifique se possui os números para ligar na ponta dos dedos para obter ajuda de um profissional, se necessário.

Onde obter ajuda para a depressão

Obter ajuda para a depressão pode ser difícil dependendo de onde você mora e que tipo de seguro você possui. Porém, geralmente existem organizações comunitárias que podem ajudá-lo a localizar fornecedores como [NAMI](#). Talvez você precise encontrar uma organização como essa se você mora fora dos EUA, mas geralmente elas existem.

Grupos de Suporte

Você também pode ver os grupos de suporte on-line que surgiram devido ao advento dos grupos do Facebook e de outras redes sociais. O importante a lembrar sobre grupos online é que eles não podem ser liderados por um profissional; você não deve seguir conselhos de pessoas que conhece on-line quando se trata de algo com efeitos colaterais, como medicamentos, vitaminas e suplementos.

Também existem grupos de suporte offline que você pode encontrar, com a ajuda de uma organização de saúde mental, com seu médico ou consultando-os. Esses grupos podem ter um terapeuta liderando-os e custar dinheiro, mas também pode haver algumas escolhas livres.

Finalmente, especialmente se você tem um ente querido que está com depressão, mantenha o número da linha direta nacional de suicídios do seu país nas proximidades. O número para os EUA é 1-800-273-8255. Você pode encontrar o número de outros países nesta lista no site [Fundação Bipolar Internacional](#).