

Depressão.

É comum ouvir que certa pessoa esta deprimida quando está triste e quieta, mas afinal o que é a depressão?

A depressão é uma doença, um transtorno afetivo associado à predisposição genética e alterações cerebrais e pode ser diagnosticada pelos médicos ou psicólogos.

Ficar atento aos sinais da depressão é o primeiro e mais importante passo para que os familiares, ou ate mesmo os colegas de trabalho, encaminhem o paciente ao médico e posteriormente ao tratamento adequado. Sinais como, mudanças graduais relacionadas a falta de vontade, desanimo, baixa autoestima, cansaço fácil na sua forma mais leve e chegando em sua forma mais grave a apresentar negativismo extremo, pensamento suicida, ideia de morte , falta de apetite e isolamento social, são indicadores da doença que no Brasil chega a atingir o alarmante número de 13 milhões de pessoas.

A depressão atinge em sua maioria mulheres, adultos jovens e idosos, Dr. Juvenal M. Oliveira Neto, psiquiatra da AHM, ressalta que nos casos leves o tratamento da doença pode ocorrer com sessões de psicoterapia, porém toda indicação de tratamento deve ser feita por um psiquiatra. É importante que os pacientes com depressão sejam encorajados pelos familiares a modificar seus hábitos diários, realizando atividades físicas regulares, mantenham um período satisfatório de sono, tenha uma alimentação saudável e evitem o uso de substancias como medicamentos inibidores de apetite, álcool e cigarro.