Psicologia na prática

WORKBOOK



Será que é depressão?

Sinais, primeiros passos e onde buscar ajuda

DEPRESSÃO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Muita gente me pergunta: "Alana, acho que estou com depressão. Como eu sei?". Preparei este material para você que se fez essa pergunta, ou que está preocupada com alguém. Ele não serve para você fechar um diagnóstico sobre si mesma: quem faz isso é um psicólogo ou um psiquiatra. Ele serve para você olhar com honestidade para o que está sentindo e, se for o caso, se encorajar a buscar ajuda.

COMO USAR

Faça uma página por vez, no seu ritmo. Se hoje você só conseguir ler, tudo bem. Se em algum momento vierem pensamentos de que não vale mais a pena viver, pare aqui e vá direto para a última página: lá estão os contatos de ajuda imediata.

> *"Tristeza é uma emoção natural. O sinal de alerta é quando ela fica profunda, persistente, e você não consegue sair dela sozinha."*

1. Tristeza ou algo mais?

Todo mundo passa por fases de tristeza, e quando estamos saudáveis emocionalmente conseguimos sair delas sem muita dificuldade. Olhe para as últimas semanas e responda com sinceridade.

01 **Há quanto tempo você está se sentindo assim? Aconteceu alguma coisa que marcou o começo?**

02 **Essa tristeza vai e volta, ou fica com você quase o dia todo, quase todos os dias?**

03 **Quando você tenta sair dela (conversar, descansar, fazer algo de que gosta), o que acontece?**

2. O que eu tenho percebido

A depressão não é só tristeza. Marque o que tem aparecido na sua vida nas últimas duas semanas, quase todos os dias.

- [ ] Humor para baixo, vazio ou falta de esperança na maior parte do dia
- [ ] Perdi o interesse ou o prazer em coisas de que eu gostava
- [ ] Estou me afastando de amigos, família, trabalho ou faculdade
- [ ] Durmo muito mal ou durmo demais
- [ ] Cansaço, falta de energia para coisas simples
- [ ] Mudança no apetite ou no peso sem estar tentando
- [ ] Dificuldade de concentração
- [ ] Culpa ou sensação de que sou inútil
- [ ] Deixei de me cuidar: banho, cabelo, higiene

LEMBRETE

Marcar vários itens não fecha um diagnóstico. Mas mais de duas semanas assim, quase todo dia, já é uma bandeira vermelha: é hora de marcar uma conversa com um psicólogo ou psiquiatra.

3. O que eu deixei de fazer

A depressão vai afastando a gente, aos poucos, das coisas que trazem prazer. E quanto mais a pessoa se isola, mais vulnerável ela fica. Este exercício é para enxergar esse caminho.

01 **O que você fazia antes e parou de fazer? (sair com amigos, um hobby, encontros de família, exercício)**

02 **Em quais situações você tem preferido ficar sozinha para não ter que falar com ninguém?**

03 **De tudo isso, o que parece menos difícil de retomar, nem que seja um pedacinho?**

4. Pequenas coisas, mesmo sem vontade

Na terapia cognitivo-comportamental existe a ativação comportamental: começar a fazer pequenas coisas mesmo sem vontade, para não se isolar do mundo. Escolha uma ação bem pequena por dia e anote como foi.

Dia	Pequena ação	Fiz?	Como me senti depois
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Exemplos: tomar banho e trocar de roupa, abrir a janela, responder uma mensagem, dar uma volta no quarteirão. Qual vai ser a primeira?**

5. A nuvem carregada

Muitas pessoas descrevem a depressão como uma nuvem de tempestade que as segue e não deixa ver que tem um sol atrás. Mas é uma nuvem. Assim como outras tempestades já passaram na sua vida, esta também pode passar. Na terapia, a gente aprende a questionar essa visão tão negativa e pessimista.

01 **Que pensamento a nuvem mais repete para você? ("nada vai mudar", "eu não sirvo para nada")**

02 **Lembre de uma fase difícil que já passou. O que te ajudou a atravessar?**

03 **O que você diria a uma amiga que estivesse debaixo dessa mesma nuvem?**

6. Meu plano para buscar ajuda

Depressão tem tratamento. Nos casos mais leves, a terapia sozinha já pode trazer uma grande melhora. Nos moderados e graves, o mais indicado é terapia junto com acompanhamento psiquiátrico, sem vergonha nenhuma de tomar medicação. E se dinheiro é o obstáculo, existem caminhos gratuitos.

- [ ] Psicóloga com valor que caiba no meu bolso
- [ ] Atendimento psicológico pelo serviço público da minha cidade
- [ ] Clínica-escola de uma faculdade de psicologia perto de mim
- [ ] Em crise: emergência de qualquer hospital público

01 **Qual desses caminhos você vai tentar primeiro? Até quando?**

02 **Para quem de confiança você pode contar o que está sentindo e pedir ajuda para dar esse passo?**

Para fechar

01 **Depois de fazer este material, o que ficou mais claro para você sobre o que está sentindo?**

Você não precisa atravessar essa nuvem sozinha. Na terapia você entende o que está acontecendo, aprende a lidar com os pensamentos e as emoções e, aos poucos, volta para as coisas que te fazem bem. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU) ou procure a emergência do hospital mais próximo.