

DEPRESSÃO

A depressão é um dos problemas psicológicos mais comuns nos dias de hoje. Vem sendo vivida por uma parcela bastante significativa da população com implicações seríssimas no cotidiano, abalando suas relações pessoais, trabalho, relacionamento amoroso, levando-as à solidão.

Tecnicamente pode-se falar em dois tipos de depressão:

A) As pessoas ditas depressivas: desde a infância ou adolescência já apresentavam características de tristeza, insegurança, classificando-se como fracassadas, e se fazendo passar por vítimas. Também é comum apresentarem ao longo da vida, um número grande de doenças ou um medo acentuado delas. Os sonhos e desejos que poderiam impulsioná-la para a realização, são inviabilizados por ações no presente que geralmente têm como resultado a manutenção do seu pobre dia-a-dia. As preocupações são como uma armadilha, geralmente tendem a exacerbar o pior e estão presentes em suas reflexões.

B) As pessoas que “caem” em depressão: são pessoas que vivem temporariamente a depressão. Esta, geralmente, é proveniente de alguma perda significativa, que pode, por exemplo, ser material ou uma grande decepção.

É fundamental não confundir uma grande tristeza com depressão. A tristeza é uma emoção, que por sua vez, caracteriza-se por ser um modo de a pessoa lidar diante de uma dada situação, para com isso mudar sua relação com o mundo. Neste caso é comum as pessoas viverem a tristeza se transformando em uma pessoa fria, cabisbaixa e melancólica para viver como se o mundo fosse frio, cinza, sem graça e lento, da mesma forma como se encontra o seu corpo. Desse modo escapa às exigências do próprio mundo para que ela comece novamente a se relacionar, quando na realidade não o quer fazer na situação em que se encontra. Por exemplo, na perda de uma pessoa muito próxima, viver a tristeza e antecipar todas as dificuldades que terá pela frente. Sair, viver as novas possibilidades, é aceitar que pode estar sozinha, fato que ela quer negar. Na situação de quem perde os bens materiais, estar triste é não aceitar por exemplo, que para se deslocar precisa ir de ônibus, quando antes tinha carro próprio; passear num final de semana, quando antes tirava férias e viajava de avião. Na verdade é tentativa de paralisar o mundo através da baixa atividade corporal para adiar o fato de encarar sua situação atual. A emoção é um fenômeno psicofísico, quer dizer, a pessoa se emociona de corpo inteiro (corpo e consciência). É importante fazer essa diferenciação pois é comum encontrar a emoção de tristeza no processo depressivo, mas este não pode se resumir a tal, pois limitaria o problema e de nada ajudaria para a superação da depressão.

Sair da depressão não é tão fácil, pois precisa lutar consigo próprio em aspectos de personalidade arraigados, muitas vezes, desde a infância. Superar tal problema é reorganizar toda a sua vida de relações. Para isso, implica uma compreensão e uma localização da maneira como vive, passando pelo conhecimento do seu processo de formação da personalidade e culminando na organização do seu futuro. Tudo isso é um trabalho que requer conhecimentos técnicos e precisa ser desenvolvido por um profissional qualificado para tal.