

Depressão em Jovens Adolescent Depression

Fonte: NIMH

Seguramente, todo mundo sente triste ou para baixo de vez em quando. Mas se você está triste a maior parte do tempo, e está lidando com problemas tais como:

- * Suas notas ou frequência na escola
- * Suas relações com sua família e amigos
- * Álcool, drogas ou sexo
- * Outros problemas de comportamento, o problema pode ser DEPRESSÃO.

A boa notícia é que você pode receber tratamento e sentir bem logo. Depressão clínica é uma doença séria que pode afetar qualquer pessoa, inclusive adolescentes. Pode afetar seus pensamentos, sentimentos, comportamentos e saúde global. Aproximadamente 4% de adolescentes sofrem de depressão a cada ano.

A maioria das pessoas com depressão pode ser ajudada com tratamento. Mas a maioria das pessoas deprimidas nunca consegue a ajuda de que necessitam. E, quando a depressão não é tratada, pode se tornar mais forte, durar mais tempo e lhe impedir de viver sua vida com alegria.

Veja como reconhecer se você ou algum amigo está deprimido:

Primeiro há dois tipos de depressão: o tipo que causa tristeza, a chamada depressão clínica, e a maníaco depressão ou desordem bipolar, com sentimentos de altos e baixos constantes; num momento você pode estar sentindo-se o dono do universo e no próximo a mais infeliz das criaturas.

Procure ajuda profissional se você sentiu os sintomas abaixo por mais de duas semanas e se eles causaram tal mudança que você não conseguiu manter a rotina de vida:

Quando está deprimido...

- Sente tristeza persistente ou chora muito.
- Sente-se culpado por nenhuma razão, como se não houvesse nada de bom em você, ou perde toda sua confiança.
- A vida parece sem sentido, ou como se nada de bom fosse acontecer; sua atitude é negativa, ou como se não sentisse nada.
- Não teve vontade de fazer muito as coisas de que gostava – como músicas, jogos esportivos, estando com amigos que saem – e fica maioria do tempo só.
- É difícil decidir algo. Esquece de muitas coisas, e é duro concentrar.
- Fica irritado frequentemente. Pequenas coisas o fazem perder sua paciência.
- Seu sono muda, dorme pouco, ou tem dificuldades em dormir ou dorme demais. Talvez você acorde realmente cedo e não pode voltar a dormir.
- Muda seu apetite, come pouco ou demais.
- Sente-se inquieto e cansado a maioria do tempo.
- Pensa em morte, ou sente como se estivesse morrendo, ou pensa em suicídio.

Quando você é maníaco...

- Você sente alto como uma pipa... como se estivesse “em cima do mundo”.
- Adquire idéias irreais sobre as grandes coisas que você pode fazer... Coisas que você realmente não pode fazer.
- Pensamentos voam por sua mente, indo de um assunto para outro, e fala demais.
- Faz muitas coisas selvagens ou arriscadas: com seu carro, seu dinheiro ou sexo.
- Está sempre ligado e não precisa de muito sono.
- É rebelde ou irritável e não consegue se dar bem em casa, na escola ou com amigos.

- Se você se preocupa sobre ter depressão ou sobre ter um amigo deprimido, procure ajuda. Há pessoas que podem ajudá-lo a adquirir tratamento.

Isto é interessante

O fato de uma pessoa ter depressão, não significa que é uma pessoa fraca, ou realmente não está tentando melhorar... Significa que precisa de tratamento.

A maioria das pessoas com depressão pode ser ajudada com psicoterapia, medicina, ou ambos. Tratamentos podem ajudar a maioria das pessoas deprimidas a começar a sentir bem em apenas algumas semanas.

Lembre-se: quando seus problemas parecem muito grandes e estiver sentindo-se para baixo: **VOCÊ não ESTÁ SÓ.** Há ajuda disponível, mas você precisa solicitá-la. Caso conheça alguém que esteja deprimido, encoraje-o a procurar ajuda, se ele não procurar ajuda; fale com alguém que você confia e respeite, especialmente se esta pessoa menciona suicídio.

Por que as pessoas tornam-se deprimidas?

Algumas pessoas ficam deprimidas depois de um acontecimento como um divórcio na família, problemas financeiros, alguém que ama estar morrendo, separação de um namorado ou namorada.

Algumas vezes depressão, como qualquer outra doença, simplesmente acontece... Frequentemente adolescentes reagem à dor causada pela depressão envolvendo-se em dificuldades como álcool, drogas, ou sexo; brigas na escola ou notas ruins; problemas com família ou amigos.

Depressão, álcool e outras drogas.

Muitas pessoas deprimidas, especialmente os adolescentes, também têm problemas com álcool ou outras drogas. (Álcool é uma droga também.) Às vezes a depressão vem primeiro e as pessoas tentam usar drogas como um modo de escapar disto. (No final das contas, drogas ou álcool só faz a coisa pior!). Em outras ocasiões, o álcool ou o uso de outra droga vem primeiro, e a depressão é causada pela:

- própria droga,
- retirada dela, ou
- problemas causados pelo uso da substância.

Muitas vezes, no entanto, você não pode contar o que veio primeiro... O ponto importante é que você pode ter ambos os problemas e quanto mais cedo você procure tratamento, melhor.

Qualquer problema pode fazer o outro pior e conduzir a dificuldade maior, como o mau hábito ou fracasso escolar.

Você precisa ser honesto com relação a ambos os problemas, primeiro com você e então com alguém possa ajudá-lo a entrar em tratamento... é o único modo para realmente melhorar.

Depressão é uma doença real médica e é tratável.