



Lidar com os sentimentos de tristeza e pensamentos desagradáveis

Os pensamentos e sentimentos negativos tendem a atrair a tua atenção para as coisas más e de que não gostas, quer em ti, quer na tua situação de vida.

Por outro lado, tendem a exagerar os problemas, de tal forma que estes parecem opressivos e fazem-te sentir pior.

O que deves fazer?

Embora possa ser difícil distraíres-te dos pensamentos desagradáveis, deves tomar a decisão de **não pensar neles e preencher a tua mente com outros pensamentos!**

Concentra-te nos acontecimentos que te rodeiam: conversas, objetos, pessoas, ou qualquer outra coisa que atraia a tua atenção, especialmente se se tratar de uma tarefa determinada (por exemplo, adivinhar a idade das pessoas que passam por si, os empregos que têm...).

Realiza qualquer actividade mental absorvente (cálculos mentais, palavras cruzadas, puzzles...).

Pratica qualquer actividade física que te mantenha ocupado(a) (nadar, dar um passeio, arrumar a casa, passear...).

Algumas estratégias úteis para te ajudar a ter uma visão mais equilibrada....

Faz uma **lista dos teus três melhores atributos** (podes fazê-lo com a ajuda de um amigo ou familiar).

Traz a lista contigo e lê-a três vezes, sempre que tenhas pensamentos negativos.

Faz um **registo diário de todos os pequenos acontecimentos agradáveis que te aconteceram** e conversa sobre eles com um amigo.

Recorda-te de acontecimentos agradáveis do passado e faz planos para os repetir (podes falar acerca disso com um amigo ou familiar).

Evita discussões sobre os teus sentimentos desagradáveis (pede às pessoas que falem de temas mais positivos).

Considera sempre **explicações alternativas para os acontecimentos ou pensamentos desagradáveis**.

Mantem-se ocupado(a), planeando e realizando tarefas construtivas.

Sair da depressão... Ajuda-te a ti mesmo (a).



O IMPORTANTE

NÃO É VENCER TODOS

OS DIAS, MAS LUTAR

SEMPRE



O que é a depressão?

A sintomatologia depressiva corresponde a um aumento exagerado e prolongado das sensações associadas à tristeza (humor triste persistente, perda de interesse ou prazer pelas atividades habituais, perturbações do sono, fadiga fácil, dificuldades de concentração, etc.)

Existem determinadas formas de pensar e ver as coisas (padrões cognitivos) que **mantêm** a sintomatologia depressiva, das quais se salienta:

- Forma como se vê a **si próprio**
- Forma como encara o **futuro**
- Forma como vê os **outros**

Compreender os sintomas de depressão

A DEPRESSÃO é frequentemente acompanhada de várias dificuldades, que te podem levar a suspeitar que possuis um problema físico grave.

TRANQUILIZA-TE!!!

A grande maioria das dificuldades que sentes fazem parte da sintomatologia depressiva e rapidamente conseguirás ultrapassá-las! **Não te preocupes demasiado...**

Não te esqueças que a maioria das pessoas recupera com facilidade da depressão!

Acima de tudo, é importante que te esforces para o fazer...

Ajuda-te a ti mesmo(a)

Não acumules!



Se receberes más notícias ou tiveres um problema grave, tenta falar sobre a situação e sobre os teus sentimentos com as pessoas mais íntimas.

Muitas vezes, é possível aliviar os efeitos de uma situação dolorosa chorando ou falando com alguém em quem se confie.

Mantem-te ativo(a)



Sai de casa e faz um exercício ligeiro (caminhar, andar de bicicleta...).

Isto ajudar-te-á a manter uma boa condição física, e poderá também fazer com que durmas melhor.

Mantem as suas actividades habituais (executar tarefas caseiras, fazer pequenas reparações e cumprir as rotinas diárias).

A actividade ajudará a manter a mente afastada dos sentimentos dolorosos, que apenas contribuem para que te sintas mais deprimido.

Alimenta-te bem



Procura ter um regime alimentar equilibrado, mesmo que não te apeteça comer.

A fruta e os vegetais frescos são especialmente recomendados.

As pessoas com depressão grave podem perder peso e ter défices vitamínicos, o que contribuirá para piorar o seu estado.

Não te preocupes demasiado por não dormires



Ouve música, lê ou vê televisão enquanto descansas.

Pode acontecer que adormeças por não estares preocupado(a) em dormir!

Resiste à tentação de “afogar as mágoas”



Resiste ao refúgio em comportamentos de risco.

Embora possam dar-te uma sensação imediata de alívio das tuas preocupações, esta é apenas transitória e acabarás por te sentir mais deprimido(a) do que antes.

Linhas básicas para combater os sintomas da depressão

Existe algo que, quando estás deprimido(a), te faz sentir melhor?

NÃO DEIXES DE O FAZER!

Algumas das coisas que fazes, fazem-te sentir pior?

EVITA FAZÊ-LAS!!!

Existe alguma coisa que consideres que te faria sentir melhor?

EXPERIMENTA FAZÊ-LA!!!