

INSTITUTO DE HIPNOSE
CONDICELLI

DEPRESSÃO

Prof. Clovis Pereira
Hipnoterapeuta



INSTITUTO DE HIPNOSE CONDICELLI

A depressão pode ser classificada de acordo com a sua causa e duração, assim como os sintomas que o paciente apresenta. Assim, existem 9 tipos de depressão mais comuns, que incluem: Depressão pós-parto: surge após o parto e gera sintomas como tristeza, irritabilidade ou rejeição do bebê; Depressão maior: apresenta 5 sintomas característicos da depressão, durante mais de 2 semanas, que comprometem as atividades diárias do indivíduo; Depressão bipolar: caracteriza-se por mudanças constantes no humor dos indivíduos, variando entre depressão profunda e alegria excessiva; Depressão reativa: surge após um acontecimento estressante, como morte de um familiar, e para o qual o indivíduo não consegue reagir; Distímia: presença de vários sintomas típicos de depressão durante mais de 2 anos, sendo o principal a tristeza constante; Depressão atípica: apresenta sintomas contrários aos da depressão normal, tendo os pacientes maior necessidade de dormir, comer ou ter contato íntimo.

CONTATO 16-981523294

INSTITUTO DE HIPNOSE CONDICELLI

Distúrbio afetivo sazonal:

Episódios de depressão anuais, principalmente quando há mudanças de estações, devido à falta de sol, e tem como sintomas fadiga, tendência a comer muito doce e sonolência; Síndrome pré-menstrual: presença de pelo menos 5 dos sintomas comuns da depressão durante o ciclo menstrual, piorando na semana anterior à menstruação; Depressão psicótica: além dos sintomas de depressão, podem aparecer delírios e alucinações. Os indivíduos com depressão geralmente apresentam sintomas como tristeza constante, sentimento de culpa, perda de energia, ansiedade, irritabilidade, insônia, falta de apetite e tentativas de suicídio. Estes sintomas duram longos períodos de tempo. O que fazer se suspeitar de depressão Na presença de algum dos sintomas característicos da depressão, deve-se consultar o médico psiquiatra que indicará o melhor tratamento.

INSTITUTO DE HIPNOSE CONDICELLI

O que fazer se suspeitar de depressão Na presença de algum dos sintomas característicos da depressão, deve-se consultar o médico psiquiatra que indicará o melhor tratamento. A depressão é um transtorno psicológico que requer tratamento, optar por não tratar e achar que a depressão irá se curar sozinha é um erro comum, que pode agravar os sintomas e comprometer seriamente a qualidade de vida da pessoa. O tratamento para sair da depressão varia de acordo com o tipo de depressão que se apresenta, mas pode ser feito com o uso de remédios antidepressivos, ansiolíticos, psicóticos e psicoterapia. O médico mais indicado em caso de depressão é o psiquiatra que irá indicar as opções de tratamento, dependendo da idade e do estado geral de saúde que a pessoa apresenta, já que os medicamentos possuem interações que devem ser respeitadas.

INSTITUTO DE HIPNOSE CONDICELLI

Quanto tempo leva para sair da depressão Em caso de depressão comprovada pelo médico, o tempo mínimo de tratamento é de 6 meses, sendo que o contexto familiar é um dos fatores importantes para o sucesso do tratamento. A causa que levou o desenvolvimento da depressão deve ser descoberta e solucionada, mas certas pessoas, podem necessitar de apoio psicoterápico para encontrar as soluções que precisa para seguir em frente e conseguir sair da depressão. Dicas para sair da depressão mais rápido Uma boa estratégia para sair da depressão é encontrar a fonte da dor e do medo, que estão levando a permanência dos sintomas depressivos, como falta de energia, desinteresse pela vida e sensação de fraqueza e incapacidade. Para isso o psiquiatra ou psicólogo poderão usar diversas estratégias para a pessoa encontrar as repostas que precisa.

INSTITUTO DE HIPNOSE CONDICELLI

Algumas dicas que podem ajudar são: Se expor ao sol, pelo menos, 20 minutos todos os dias porque isso promove o bem-estar; Caminhar diariamente, durante cerca de 20 minutos, porque isso melhora a circulação sanguínea e libera ocitocina no sangue; Não comer alimentos industrializados que produzem toxinas que se acumulam no corpo e aumentam o peso, prejudicando a autoestima; Sair de casa todos os dias para distrair a mente e mudar um pouco de ambiente; Praticar boas ações regularmente porque assim a pessoa consegue perceber que é capaz de fazer o bem para alguém, encontrando algum propósito em sua vida; Escrever num diário seus pensamentos, dores, preocupações e tudo o que causa aflição, para desabafar. Essa é uma excelente estratégia para quem não tem ninguém para conversar.

