

Pais Prevenidos: Depressão

Compreendendo a diferença entre tristeza e depressão

As emoções são parte da experiência humana. Quando sentimos alegria, orgulho, empolgação ou outras emoções positivas, nos sentimos felizes. Quando experimentamos perda, estresse, desapontamento ou outras emoções negativas, isso pode nos deixar tristes. Todos nós sentimos tristeza de vez em quando. A tristeza é uma indisposição temporária e uma reação saudável a um evento específico, como a perda de um ente querido, o rompimento de um relacionamento ou até mesmo um filme que dá um aperto no coração.

Existe uma diferença entre a tristeza saudável e os sintomas debilitantes da depressão.

A depressão é uma disfunção séria de saúde mental que causa um sentimento persistente de tristeza e perda de interesse em atividades. Afeta o modo como pensamos, sentimos e nos comportamos. Uma pessoa deprimida pode se afastar dos outros, ter dificuldade para dormir, ficar irritada ou com raiva sem motivo, ou ter pensamentos de morte ou suicídio. Os sintomas da depressão afetam a capacidade de funcionar no dia-a-dia, são difusos e duram mais de duas semanas. A depressão não tem uma causa única - pode ser provocada por um evento específico ou ocorrer espontaneamente.

Fatores de risco para depressão

- Ter problemas que afetam negativamente a autoestima, como desavenças com colegas ou *bullying*
- Ter sido vítima ou testemunha de abuso físico, emocional ou sexual
- Outros distúrbios de saúde mental, como transtorno bipolar, transtorno de ansiedade, transtorno de personalidade, anorexia ou bulimia
- Ter dificuldade de aprendizado ou transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)
- Dor contínua ou doença física crônica, como câncer, diabetes ou asma
- Certos traços de personalidade, como ter baixa autoestima, ou ser altamente autocrítico
- Histórico familiar de depressão, transtorno bipolar ou transtornos por uso de álcool; um familiar que cometeu suicídio; história de conflito ou disfunção familiar; ou ter passado por situação estressante recentemente, como o divórcio dos pais, o serviço militar dos pais ou a morte de um ente querido
- Ter temperamento "cabeça dura" que é mais propenso a pensamentos negativos
- Abuso de álcool, nicotina ou outras drogas
- Ser gay, lésbica, bissexual ou transgênero em um ambiente sem apoio
- Ser menina - em comparação com os meninos, após a puberdade, as meninas têm duas vezes mais depressão e são mais propensas a ficarem deprimidas por mais tempo

Como os pais podem dar apoio às crianças e adolescentes

Embora não exista uma maneira de prevenir a depressão, se o seu filho, ou sua filha, estiver em risco, você perceberá alguns dos sinais e sintomas de alerta (consulte o verso da folha), ou se ele, ou ela, for diagnosticado (a) com depressão, essas são algumas maneiras úteis dar ajuda.

Encorajar as conexões sociais – Busque maneiras de manter seu filho, ou filha, adolescente envolvido com outras pessoas. Faça desse tempo uma prioridade para combater o isolamento social. Mantenha seu filho, ou filha, adolescente envolvido ativamente em relacionamentos carinhosos e apoiadores. Use jantares de família, visitas após o horário escolar ou atividades de fim de semana para manter seu filho envolvido.

Faça da saúde física uma prioridade – O exercício é essencial para a saúde mental. O exercício pode tratar a depressão leve a moderada, promovendo mudanças positivas no cérebro, liberando endorfinas que nos fazem sentir bem e estimulando o crescimento neural e novos padrões de atividade que promovem sentimentos de calma e bem-estar.

Os horários da dieta, do sono e de exposição à telas também contam – Forneça refeições nutritivas, incentive bastante o sono e estabeleça limites no tempo em frente às telas para ajudar a manter o equilíbrio em sua saúde geral, o que pode ajudar a diminuir os sintomas associados à depressão.

TERMINOLOGIA

A **tristeza** é uma emoção humana normal, frequentemente desencadeada por uma situação difícil, desafiadora ou decepcionante. Estamos tristes *com alguma coisa*. A tristeza é temporária - à medida que a situação muda, nós lidamos, ajustamos ou nos adaptamos. A **depressão** é um estado emocional anormal que permeia nossos pensamentos, percepções e comportamentos de maneiras debilitantes e crônicas. Quando estamos deprimidos, estamos tristes *com tudo*. Não requer uma perda específica ou evento traumático como um galtilho.

FATOS RÁPIDOS

- Depressão é comum
- Depressão é tratável
- A depressão pode se apresentar de diferentes formas físicas, sociais e emocionais e é caracterizada por mudanças que duram mais de duas semanas
- A depressão pode acontecer em qualquer idade, mas sinais e sintomas geralmente surgem na adolescência, no início dos 20 ou 30 anos
- Em adolescentes deprimidos, a irritabilidade, a raiva e a agitação costumam ser os sintomas mais proeminentes - não a tristeza
- A depressão pode ocorrer em conjunto com outros distúrbios de saúde mental e / ou uso de entorpecentes
- Episódios depressivos não tratados colocam uma criança em risco de mais episódios depressivos no futuro



Sinais de alerta da depressão: O quê procurar

Os sinais e sintomas da depressão incluem mudança de atitudes e comportamentos anteriores que podem causar sofrimento e problemas significativos na escola ou em casa, em atividades sociais ou em outras áreas da vida. Considere por **quanto tempo** os sintomas estão acontecendo, **quão severos** eles são e **quão diferente** seu filho, ou sua filha, está agindo do seu eu habitual.

Sinais de depressão na pré-escola

- Parece ter perdido habilidades aprendidas; volta a falar como bebê ou volta a chupar o dedo
- Volta a ter ansiedade de separação
- Torna-se mais agressivo
- Já não gosta de brincar, se retira durante as brincadeiras
- Abandona um horário regular de sono, começa a dormir em horários estranhos, é lento durante todo o dia
- Está perdendo peso, perdendo o interesse em lanches ou refeições

Sinais de depressão na escola

- Reclama com frequência de dores e desconforto, sem causa médica
- Desenvolve uma perspectiva negativa
- Fala frequentemente sobre sentir-se sozinha, apesar de ter amigos; retraimento social, fala sobre ser intimidado quando não há sinais disso
- Sentimento de tristeza e desespero que não melhoram com o tempo
- Ataques frequentes de grito ou choro, irritabilidade ou raiva
- Diminuição do desempenho acadêmico ou atlético, não se preocupa mais em ter bom desempenho em qualquer coisa, perde interesse em atividades diárias
- Alterações no apetite ou padrões de sono, baixa energia ao longo de várias semanas, problema com concentração
- Problemas com o funcionamento normal de casa, com amigos ou na escola
- Sentir-se sem valor, culpado ou facilmente rejeitado
- Falar ou pensar em morte ou suicídio

Sinais de depressão em adolescentes e pré-adolescentes

- Parece distante ou emocionalmente fechado para a família e amigos, passa muito tempo em locais trancados
- Parece incomumente irritável ou triste, muitas vezes ataca com raiva
- Alterações no apetite ou no sono
- Fala sobre se sentir estúpido, sem valor ou sem esperança; obcecado com imperfeições
- Tem tido mudanças dramáticas nos hábitos diários
- Perda de interesse em hobbies e atividades que costumavam proporcionar prazer
- Está agindo com comportamento de risco, como uso de substâncias ou comportamento sexualmente promíscuo
- Dificuldade de concentração
- Falar ou pensar em morte ou suicídio



Muitas coisas estão acontecendo durante a adolescência. A pressão dos colegas, as expectativas acadêmicas, o estresse diário e os hormônios contribuem muito para o comportamento típico dos adolescentes. Pode ser difícil para os pais saberem se o adolescente está passando pelas flutuações normais da adolescência ou se esses comportamentos são indicativos de algo mais sério.

Se você está preocupado com o seu filho, ou com sua filha, o primeiro passo é conversar. Encontre um horário e lugar onde eles estejam confortáveis e dispostos a conversar com você. Explique suas preocupações de maneira gentil e sem julgamento. Deixe-os cientes dos sintomas específicos de depressão que você notou e explique por que eles o preocupam. Permita que seu filho compartilhe o que ele está passando e esteja pronto para ouvir. Abstenha-se de fazer muitas perguntas, mas deixe claro que você está lá para apoiar o que eles precisam.

Foque em ouvir e não em dar lição de moral **Seja gentil, porém persistente** **Reconheça os sentimentos deles** **Confie em seus instintos**

Quando buscar ajuda

~ Quando os sintomas atrapalham o funcionamento diário da criança

~ Se a criança pedir ajuda

~ Se a criança apresentar comportamentos de autoflagelamento, tais como cortar-se ou falar sobre suicídio

~ Quando os sintomas duram mais de duas semanas

~ Se a criança exibir também fatores de risco de depressão

RECURSOS

Guia dos pais do Hospital Bradley

<https://www.bradleyhospital.org/emotional-and-behavioral-health>

Aliança Nacional de Doenças Mentais

www.nami.org

Psicologia hoje: Diferença importante entre tristeza e depressão

<https://www.psychologytoday.com/the-important-difference-between-sadness-and-depression>

Clínica Mayo

<https://www.mayoclinic.org/teen-depression/symptoms-causes>

Instituto Nacional de Saúde Mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression>

Alaumas partes desse folheto foram adaptadas desta lista de recursos.

Parenting for Prevention (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão Decisions at Every Turn (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes da juventude e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis.

Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa biblioteca completa de folhetos educativos.

Coalizão Decisions at Every Turn • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284