

Como lidar com os sintomas da depressão

Em resumo

- Pode levar algum tempo para se recuperar da depressão, portanto, seja paciente, continue com o seu tratamento e viva um dia de cada vez.
- Algumas mudanças no seu estilo de vida e na sua mentalidade podem ajudar a controlar os sintomas da depressão e a mantê-la afastada.
- Mantenha-se ativo(a) e saudável, crie um círculo de bons amigos para apoiá-lo(a) e aprenda algumas técnicas simples de relaxamento.

Como lidar com os sintomas da depressão

Para algumas pessoas, crises recorrentes de depressão podem ser um desafio para toda a vida. Embora a medicação e o tratamento com terapeuta possam aliviar os sintomas, algumas mudanças importantes no estilo de vida podem ajudá-lo(a) a controlar a doença a longo prazo. Neste folheto informativo, você descobrirá como algumas mudanças simples no seu estilo de vida podem ajudá-lo(a) a manter a depressão sob controle.

A importância do apoio e do relaxamento

O isolamento e a depressão muitas vezes andam de mãos dadas. Portanto, fortaleça os seus relacionamentos com outras pessoas. Cerque-se de pessoas que entendem que você pode precisar de ajuda para manter o ânimo às vezes. Quando não estiver se sentindo bem, faça um esforço para ampliar o seu círculo de amizades.

Converse com colegas ou vizinhos. Alguns amigos próximos podem ajudá-lo(a) em momentos difíceis e apoiar os seus esforços para se manter saudável.

Muito estresse ou táticas de enfrentamento inadequadas podem desencadear episódios depressivos. Portanto, procure aprender e praticar algumas técnicas de relaxamento. Exercícios de respiração profunda podem ser suficientes para ajudá-lo(a) em um período estressante. Outras formas de relaxamento que podem ajudar são:

- Aulas de meditação
- loga
- Massoterapia
- Alongamento suave ou caminhada
- Tai chi



Mantenha-se ativo(a) e saudável

Alguns estudos sugerem que nosso nível de condicionamento físico pode afetar o nosso humor. Em alguns casos, uma dieta inadequada e a falta de exercícios podem piorar a depressão. Se você estiver se sentindo mal, apenas uma pequena quantidade de exercício pode ajudar a aumentar os níveis de endorfina, os químicos do cérebro que te fazem sentir feliz. (Se você não pratica atividade física há algum tempo, é uma boa ideia consultar o seu médico antes de começar a se exercitar.)

Além de fazer exercícios leves, há várias coisas que você pode fazer para se manter saudável e se sentir bem:

- Tenha uma boa noite de sono todas as noites
- Reduza ou elimine o álcool
- Pare de fumar
- Tenha uma dieta balanceada
- Mantenha-se hidratado(a)
- Tome um pouco de sol todos os dias
- Limite a ingestão de cafeína
- Faça algo que você goste



Siga seu tratamento e leve a vida um dia de cada vez

O tratamento da depressão costuma ser sutil e cumulativo. O seu médico pode prescrever antidepressivos, psicoterapia ou uma combinação dos dois. Pode demorar um pouco para sentir os benefícios do tratamento, então seja paciente. Caso tenha sido prescrito um medicamento, não pare de tomá-lo sem antes conversar com o seu médico, mesmo que se sinta melhor de repente, pois isso pode piorar os sintomas.

Se você começar a se sentir pior ou estiver preocupado(a) com a possibilidade de se machucar ou machucar outra pessoa, ligue para o seu médico imediatamente. Se você acha que passou muito tempo sem nenhum resultado, fale também com o seu médico. Nem todo antidepressivo funciona para todas as pessoas e o médico pode decidir alterar a sua prescrição ou dosagem. Lembre-se de que ele está trabalhando com você como uma equipe para ajudá-lo(a) a se sentir melhor, por isso mantenha-o sempre informado.

Quer esteja tendo um dia bom ou ruim, tente ser gentil consigo mesmo(a). A depressão é mais do que apenas mau humor, é uma doença física que pode demorar um pouco para ser curada. Alguns dias podem ser melhores do que outros, mas as coisas vão melhorar. Mesmo que os seus sintomas estejam diminuindo, você ainda pode ter dias ruins, afinal, todo mundo tem. Portanto, aproveite cada dia, um de cada vez, e concentre-se no tratamento e na manutenção da saúde. Com o tempo, o seu humor começará a melhorar de forma mais consistente e você encontrará algo para desfrutar todos os dias da semana.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.