

Ansiedade e depressão



ORGANIZADOR

**Liga Acadêmica de
Anatomia Geral
(LAAG).**

COLABORADOR

**Liga Acadêmica de
Neuropsiquiatria (LNP)**

AUTORES

Isadora Pedrão

Izabela Ruys

Murilo Gomes Benetti

Vinicius Von Zuben

**Acesse nossas
referências:**



O que é?

.....

A Depressão é um distúrbio afetivo que envolve tristeza profunda e contínua, além de um sentimento autodepreciativo.

Traumas, abandonos, perda e/ou impotência diante questões sociais/pessoais, desamparo, inadequação social, insegurança, ansiedade e medos são fatores que podem agravar um caso depressivo.

A Ansiedade é uma emoção sentida em situações de medo, dúvida, incerteza e expectativa a um acontecimento futuro. Pode ser causada por desequilíbrio químico do cérebro, trauma ou falta de suporte familiar/social. É uma condição multicausal, e, portanto, pode ser resultado do conjunto desses fatores.

O que sinto?

.....

A depressão provoca prejuízo importante no funcionamento social e profissional do indivíduo; além do humor deprimido pode apresentar perda de interesse ou prazer nas atividades, falta de concentração, distúrbios do sono, além de pensamentos suicidas.

A ansiedade pode surgir repentinamente ou de forma gradativa ao longo do tempo, podendo uma crise durar de segundos a anos. Alguns sinais de alerta são: inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.



Como cuidar?

.....

O primeiro cuidado com uma pessoa com suspeita ou diagnóstico de depressão é indicar a ela um atendimento com um profissional, pois as pessoas nessa condição estão muito frágeis a qualquer tipo de palavra ou ação.

Mantenha sempre a calma, acolha a pessoa, mostre que se importa com os sentimentos dela e que a entende. Escute tudo que a pessoa fala, deixe-a desabafar, e mantenha a conversa em um rumo que irá fazê-la se sentir bem, que faça refletir sobre si mesma e mostre estar se importando com o que ela diz.



Prevenção

.....

- **Socialização** :Convidar a pessoa para socializar, conversar e sair para se distrair é de grande ajuda, mas nunca a estimule a beber ou usar qualquer tipo de droga-->isso pode piorar o quadro e ter um efeito depressor.
- **Atividade Física** :A prática regular de atividades físicas diminui os níveis de estresse, por conta da sensação de bem-estar e relaxamento proporcionada pelo exercício. Ela melhora o humor e qualidade de vida, sendo então uma boa ideia e um fator de melhora.
- Não se esqueçam que a depressão tem tratamento: procure um profissional
- Nunca ignore comentários suicidas :acolha e ajude!