

Antídoto para a Depressão

Índice Geral

<i>Depressão infantil.....</i>	<i>3</i>
<i>Exercite-se para sair da depressão</i>	<i>5</i>
<i>Depressão na adolescência.....</i>	<i>6</i>
<i>Dicas para combater o stress.....</i>	<i>8</i>
<i>As mulheres são as maiores vítimas.....</i>	<i>8</i>
<i>A depressão pode ser vencida.....</i>	<i>9</i>
<i>Você está deprimido?</i>	<i>10</i>
<i>Causas da depressão.....</i>	<i>10</i>
<i>Ajude a si mesmo.....</i>	<i>12</i>
<i>Para ter uma boa noite de sono.....</i>	<i>13</i>
<i>Um conselho de Chico Xavier</i>	<i>14</i>
<i>Terapia para a depressão.....</i>	<i>15</i>
<i>Modifique seus hábitos.....</i>	<i>16</i>
<i>O processo obsessivo na depressão.....</i>	<i>17</i>
<i>Antídoto para a depressão.....</i>	<i>18</i>
<i>A opinião de um neuropsiquiatra Espírita</i>	<i>18</i>
<i>As duas tristezas.....</i>	<i>20</i>
<i>Fontes bibliográficas</i>	<i>21</i>

Em nossa vida podemos, de tempos em tempos, passar por algum período de tristeza. Seja na morte de um ente querido, ou no rompimento de uma relação afetiva, por exemplo. Podemos ficar tristes, irritados, ansiosos, comer a todo instante, chorar ou dormir mal. Este processo pode durar alguns dias e depois voltamos a viver normalmente.

Mas, este tipo de tristeza não é o que os médicos chamam de depressão.

Na verdade, depressão é uma doença mais grave, cujos sintomas se apresentam mais intensos e duradouros, afetando tanto o corpo físico quanto a mente.

Ela pode se manifestar a qualquer instante, e sem razões aparentes que possam justificá-la, não necessitando, por exemplo, estar de luto ou haver um rompimento de uma relação.

A doença depressiva pode estar presente em diversos momentos da vida, podendo até ser ignorada e não ser diagnosticada.

É possível identificá-la em fases da vida muito precoces, como na infância, no período escolar ou na adolescência. E muitas vezes não é dada a devida atenção, podendo correr o risco de se tornar crônica ou podendo se arrastar penosamente por muitos anos, afetando gravemente a qualidade de vida da pessoa.

Na depressão, muitas vezes, o que pode adoecer é o comportamento do indivíduo. Por conseqüência, seus relacionamentos são afetados, suas atividades profissionais, ... Seria como essa pessoa deixasse de existir e uma outra estivesse em seu lugar, mais triste, mais calada, sem alegria em viver.

A depressão é uma doença que pode ser tratada com sucesso! O tratamento deve ser holístico, envolvendo a medicina, a psicoterapia, o apoio espiritual e a cumplicidade dos familiares com a sua solidariedade, paciência e muito amor!



Depressão infantil

Crianças têm depressão, e a incidência está aumentando a cada dia!

Uma criança desatenta na escola, apática ou mesma hiper-ativa, merece ser observada.

O maior problema é que os sintomas da depressão se confundem facilmente com os comportamentos típicos nesta fase da vida.

O sintoma que deve chamar a atenção para a suspeita de depressão infantil é a mudança de atitude da criança.

Atividades que davam prazer, passam a ser tratadas com desinteresse. Há alterações no apetite, retraimento social, irritabilidade, agressividade,...

Nas crianças mais novas, devido à falta de habilidade para uma verbalização que demonstre seu real estado emocional, a depressão pode se manifestar através da hiper-atividade.

Além das dificuldades da doença, o seu tratamento esbarra num problema bastante comum: o preconceito. Muitos pais relutam em aceitar o fato de que o filho precisa ser encaminhado a um psiquiatra ou psicólogo. Além de não admitir que o filho possa estar com depressão, levá-lo a um psiquiatra, ou um psicoterapeuta, seria taxá-lo como doente mental. É fundamental que os pais aceitem este diagnóstico, pois o tratamento é uma forma de prevenir quadros piores. Nos últimos anos, a incidência de suicídios entre adolescentes praticamente triplicou. A maioria deles devido a depressão não tratada.

Uma das principais causas, que podem contribuir, para o aumento desta doença entre crianças e adolescentes, é a liberdade sem limites dados numa fase em que ainda eles não possuem estrutura para organizar o que é bom ou não para si. A liberdade desassistida pode levar, também, a depressão.

Outro ponto que os pais têm que avaliar, é o de atribuir às crianças responsabilidades de adulto, com sobrecarga de atividades extracurriculares, com uma agenda de fazer inveja a qualquer executivo. Criança também precisa de tempo para o lazer e as brincadeiras.



Abaixo, estão relacionados alguns sinais e sintomas sugestivos de depressão infantil. Se a criança tiver um número suficientemente importante dos itens, fique atento e procure ajuda especializada (neuropsiquiatra, psicoterapeuta,...):

- (1) Queda no rendimento escolar;
- (2) Recusa em ir à escola;
- (3) Falta de concentração;
- (4) Condutas anti-sociais e destrutivas;
- (5) Ansiedade, irritabilidade, agressividade;
- (6) Negativismo, pessimismo;
- (7) Sentimento de rejeição;
- (8) Falta de interesse por atividade que lhe dava prazer;
- (9) Perda ou aumento de peso;
- (10) Mudanças de humor significativas;
- (11) Queixas somáticas (cefaléias, gastrite, diarreias,...);
- (12) Distúrbios do sono (insônia ou dormir demais).

Entretanto, é muito importante determinar se esses sintomas estão, de fato, relacionados com um quadro depressivo, ou se são parte de alterações emocionais da própria idade. Somente um médico poderá fazer o diagnóstico com precisão!

A revista "Pais & Teens", editada pelo IPA (Instituto Paulista da Adolescência) - maio/junho/julho de 1998, relatou uma experiência bastante interessante, num trabalho de recuperação de crianças depressivas:

"No início de 1998, a psiquiatra Eliana Curatolo, coordenou uma pesquisa que envolveu 579 crianças de 7 a 12 anos, alunos da 1ª à 4ª séries de duas escolas de Mairiporã (SP) e Franco da Rocha (SP). Um questionário aplicado aos alunos revelou que 122 deles (21%) sofriam de sintomas depressivos. Muitos destes alunos eram indisciplinados, tinham baixo rendimento e eram punidos ou colocados em classes especiais. Segundo a psiquiatra, pais, professores e as próprias crianças não entendiam as razões do seu comportamento e não sabiam que se tratava de depressão. Tratadas, as crianças melhoraram de comportamento e de rendimento intelectual. O interessante é que todas as crianças deprimidas, tratadas por Eliana com terapia em grupo, melhoraram sem nenhuma medicação.

O psiquiatra Haim Grunspum também acredita que a psicoterapia seja mais eficaz na depressão do adolescente e infantil do que a medicação antidepressiva. "Podemos tentar ajudar com a medicação, mas não é o que mais funciona. A psicoterapia é imprescindível. Se não fizer a terapia, não vai resolver a depressão," diz Grunspum.



Exercite-se para sair da depressão

A nota abaixo foi extraída da revista "Tudo" (Ed Abril) de 10/08/2001:

"Os exercícios físicos são um santo remédio também para a mente. Pesquisadores da Universidade de Berlim, na Alemanha, comprovaram que cerca de meia hora de atividade física por dia já é suficiente para melhorar os sintomas da depressão.

Durante dez dias, médicos alemães submeteram pacientes deprimidos a sessões diárias de meia hora de caminhada na esteira.

A melhora foi significativa e alguns doentes dispensaram até o uso de antidepressivos.

Os exercícios liberam hormônios no cérebro, que aumentam a sensação de bem-estar e melhoram o humor. "



Depressão na adolescência

Como saber se o jovem está deprimido ou com uma tristeza passageira? Pode ser uma oscilação de humor típico desta faixa etária?

Para ser caracterizado um transtorno depressivo, os sintomas têm que ter uma duração mínima de duas semanas.

É normal o adolescente ficar com um certa tristeza por um tempo, devido a uma separação dos pais, briga com a(o) namorada(o). Este tipo de tristeza é uma resposta normal que se atenua com o passar do tempo. Já o transtorno depressivo demora para passar e podem não ter causas muito claras.

É necessário ficar atento para reconhecer os principais sinais da depressão nos adolescentes:

- (1) Passam a isolar-se com frequência;
- (2) Sentem-se desanimados e sem energia;
- (3) Perdem interesse por atividade que lhe dava prazer;
- (4) Cai o rendimento escolar;
- (5) Irritabilidade, mau humor;
- (6) Baixa auto-estima;
- (7) Cansam-se facilmente.



A seguir, transcrevemos o editorial da revista "Pais & Teens", que foi editada pelo Instituto Paulista da Adolescência (número 8 - maio/junho/julho de 1998), escrita pelo seu diretor, Dr. Eugênio Chipkevitch, que nos exemplifica o que foi descrito acima:

"Entre milhares de jovens que já tive o privilégio de atender como médico e terapeuta de adolescentes, não me esqueço de uma moça de uns 15 anos que me procurou com queixas de mal-estar, dores pelo corpo, cansaço fácil e outros sintomas físicos que a fizeram percorrer, até então, pelo menos uma dezena de consultórios médicos. A garota de olhar triste e postura tensa, me trazia uma pilha de exames, raio X, receitas e ... história de uma vida difícil, em meio a conflitos familiares, desafetos, fracasso escolar. O que de mais grave poderia ter ela do que uma auto-estima deplorável, uma decepção profunda com o ninho doméstico em que foi gerada, uma descrença no futuro que se julgava incapaz de construir? Vítima de uma crônica e severa depressão, obviamente não haveria de encontrar respostas em

hemogramas que buscavam entender seu cansaço, ou glicemias que pretendiam explicar seus desmaios, ou radiografias que não tinham como perscrutar a origem da tensão que empedermia as suas costas. A garota não só não tinha sido ouvida em toda a sua peregrinação pelo pervertido sistema de saúde, como não encontrava eco de compreensão dentro da própria casa. Tinha que adoecer para ser atendida, tinha de crispar-se em terríveis dores de cabeça para poder chorar. Pedi-lhe a autorização para falar à mãe sobre sua depressão, sobre como somatizava seu sofrimento, sobre os seus planos de suicídio, sobre a sua necessidade de ajuda. Concordou, com um esboço de esperança de que eu fosse capaz de traduzir para a sua mãe a difícil linguagem das suas dores.



Uma senhora elegante e perfumada entrou para ouvir as conclusões da minha consulta.

"Depressão? Não são coisas da idade doutor? Ela tem de tudo, só tem a obrigação de estudar. Depressão a troco de que? Só se for hormônios, sei lá. Ela ainda não fez nenhuma dosagem de hormônios..."

"Suicídio?" - Senti uma breve hesitação na voz da senhora petrificada em autodefesa contra as culpas que a ameaçavam emergir. Mas logo se recompôs, e o que eu ouvi não esqueço:

"Quem já não pensou nisso doutor? Eles pensam muita bobagem. Já fui adolescente, sei como é. Tudo isso passa."

Elas foram embora, a garota nunca mais voltou ao meu consultório, mas acredito que tenha continuado a freqüentar outros em busca de exames e remédios.

Nesta época de maravilhosas descobertas, em bactérias passam a explicar úlceras, neurotransmissores traduzem emoções complexas e os psiquiatras afirmam que a depressão do adolescente não tem prevenção porque é doença genética, volto a me lembrar desta consulta e da triste garota que espero não tenha engrossado as estatísticas nacionais de suicídio entre adolescentes, que continuam em ascensão. "



Dicas para combater o stress

- (1) Ande de bicicleta;
- (2) Faça caminhadas;
- (3) Tenha contato com a natureza;
- (4) Procure dormir 8 horas por dia;
- (5) Alimente-se bem;
- (6) Ingira, pelo menos, 2 litros de água por dia;
- (7) Evite levar problemas do trabalho para casa.



As mulheres são a maiores vítimas

Em uma declaração dada à revista "Veja" (Ed. Abril) de 31/03/99, na matéria "Doença da alma", o psiquiatra americano Peter Whybrow, da Universidade da Califórnia em Los Angeles, definiu uma imagem para descrever a depressão:

"Para se ter uma idéia do que é uma depressão severa, tente entender o desconforto de várias noites sem dormir, misturada à dor causada pela perda de um parente querido. Depois imagine a sensação de que esse torpor nunca mais vai acabar. Isto é crise depressiva."

Depressão é uma dor que fica, mesmo quando o problema vai embora.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, ela se tornou o mal mais comum entre as mulheres, superando o câncer de mama e as doenças cardíacas.

As mulheres são duas vezes mais propensas a terem o diagnóstico da depressão do que os homens. Há inúmeros motivos para isto, entre eles podemos destacar:

- (1) As mulheres admitem mais seus sentimentos do que os homens. Como elas vão mais freqüentemente, que os homens, aos consultórios médicos, havendo assim mais oportunidades para diagnosticar esta doença.
- (2) As mulheres têm um nível maior dos hormônios estrógeno e progesterona, que mudam seus níveis durante o ciclo menstrual, na gravidez, no parto e na menopausa.
- (3) A pílula anticoncepcional, que contém hormônios sexuais, pode também ser uma causa da depressão.

As mulheres são muito mais abertas para aceitar e revelar que sofrem de depressão. O homem acha que é um sinal de fraqueza admitir que esteja com este mal.



A depressão pode ser vencida

- (1) A cantora e pop-star Alanis Morissette, por dedicar excessivamente à sua carreira, desencadeou a doença. Ela se tratou exercitando a yoga, praticando esportes e teve uma mudança radical na forma como levava a vida. Uma das atitudes que considerou mais importante para a sua melhora, foi reatar antigas amizades.
- (2) Marina Lima, cantora brasileira, teve há alguns anos atrás um problema nas cordas vocais. Sentiu que estava “perdendo a voz”. Descobriu após certo tempo, que era uma somatização de uma depressão que vinha sofrendo. Tomou antidepressivo e fez terapia. Após alguns meses, sua voz voltou ao normal.
- (3) A engenheira Andrea T. (28 anos) entrou em depressão porque achava que era perseguida por uma antiga chefe. Vivia de mau humor, não tinha apetite e não saía de casa. Após alguns meses de crise, submeteu-se à *terapia cognitiva* (focada nos pensamentos negativos que rodam o depressivo). Aprendeu a dominar a raiva e a entender que os pensamentos negativos podem ser controlados.



Você está deprimido?

Alguns médicos relacionam nove principais sintomas para identificar a depressão. Quem apresentar pelo menos quatro deles, durante mais de duas semanas consecutivas, deve procurar ajuda especializada:

- (1) Perda de interesse por atividades que lhe davam prazer;
- (2) Dificuldade para se concentrar;
- (3) Sensação de cansaço;
- (4) Auto-estima reduzida;
- (5) Alteração de apetite;
- (6) Sentimento de culpa;
- (7) Falta de perspectiva do futuro;
- (8) Perturbação do sono (insônia ou dormir em excesso);
- (9) Idéia recorrente de suicídio e morte.



Causas da depressão

Todos nós temos nossas forças e fraquezas. Algumas pessoas têm maior risco de terem depressão do que outras. Veja abaixo alguns itens que foram apontados como fatores provocadores desta doença:

- (1) Herança genética - há muitos genes envolvidos e a medicina ainda sabe muito pouco a respeito, para afirmar com plena convicção, que a herança genética pode levar à depressão. Não iremos desenvolver este mal só porque nosso pai, mãe ou irmão são deprimidos. Mas, segundo a medicina, o nosso risco aumenta principalmente se tivermos um gêmeo idêntico com depressão.
- (2) Stress - o stress pode levar à depressão quando existir por muito tempo.
- (3) Tipo de personalidade - pessoas obsessivas, dogmáticas, rígidas e que escondem seus sentimentos tem um risco maior, assim como aquelas que ficam facilmente ansiosas.

- (4) Modo de pensar - pessoas que são muito negativas em relação a si próprias tem uma tendência maior de sofrer de depressão.
- (5) Educação na infância e adolescência - pais exigentes e que não toleram o fracasso, podem deixar os seus filhos ansiosos e propensos à depressão.
- (6) Ser mulher - as mulheres são mais propensas a terem o diagnóstico de depressão do que os homens. Há mudanças hormonais no ciclo menstrual, na gravidez, no parto e menopausa. Além das pressões sociais que sofrem e da dupla jornada de trabalho (dentro e fora de casa).
- (7) Medicamentos - alguns medicamentos podem causar a depressão, mas nem por isso você deve interromper o seu tratamento sem antes consultar o seu médico. Interromper a sua ingestão pode ser mais perigoso do que a própria depressão. Eis os tipos medicamentos: comprimidos anti-epilépticos, medicamentos contra pressão alta, contra o mal de Parkinson, os principais tranqüilizantes, terapia com esteróides (para asma, artrite,...), diuréticos,...
- (8) Falta de luz solar - a maioria das pessoas se sente melhor no verão do que no inverno. Há indivíduos que começam a ficar deprimidos quando se inicia o inverno. Elas sofrem de Transtorno Afetivo Sazonal, devido aos níveis de um hormônio chamado melatonina.



Ajude a si mesmo

Quando a depressão é leve, podemos nos beneficiar de algumas medidas muito simples de auto-ajuda. Mas, quando a sua condição é mais grave, estas medidas devem fazer parte de um plano a ser discutido com seu médico ou terapeuta. Estas medidas não só auxiliam a afugentar a depressão, como também a tratá-la e a apoiar a sua recuperação:

- (1) Cante - mesmo não possuindo voz afinada, cante com a voz que Deus lhe deu. Dê preferência cante melodias alegres.
- (2) Mexa-se - se ficamos parados, entregues, alimentando pensamentos negativos, será o mesmo que conservar lixo dentro de casa. A atividade física desvia a mente desses pensamentos, operando renovação no campo mental, desligando-nos da sintonia com os Espíritos infelizes. Ande, nade, pedale, ... Mas, se você está muito tempo sem fazer exercícios, seja cauteloso e comece devagar!
- (3) Não fique sozinho - saia de casa, encontre os amigos, vá ao cinema. Procure um Centro Espírita, ou um templo religioso, para receber esclarecimentos ou para desabafar.
- (4) Ore - orando, estabelecemos sintonia com os Espíritos bons, que nos protegem e nos cercam de cuidados, nos dando sugestões e revigorando as nossas energias.
- (5) Leia - faça leituras edificantes e consoladoras. Busque nos livros espíritas, principalmente nas obras de Allan Kardec e nas psicografias de Chico Xavier, as páginas de alento e consolo, encontrando a força e o otimismo.



Para ter uma boa noite de sono

Os problemas de sono são muito comuns e as pessoas deprimidas têm uma predisposição para a insônia. Além disso, a falta de sono torna mais difícil a concentração e nos deixa sem energia para lutar contra esta doença.

Abaixo estão listadas algumas dicas muito úteis para que possamos ter uma boa noite de sono:

- (1) Inicialmente, procure acordar mais cedo neste dia.
- (2) Faça algum tipo de exercício durante o dia.
- (3) Não tire cochilos durante o dia.
- (4) Não faça refeições pesadas à noite, nem beba café, chá mate ou preto, ou bebida alcoólica.
- (5) Beba um copo de leite morno 15 minutos antes de ir para a cama.
- (6) Não faça exercícios antes de ir para a cama.
- (7) Esqueça seus problemas lendo um livro antes de dormir.
- (8) Vá para a cama na hora certa, para que seu corpo desenvolva um ritmo natural.



Um conselho de Chico Xavier

Extraímos do livro: "Kardec prossegue", de Adelino da Silveira, Ed. Cultura Espírita União, duas questões feitas a Chico Xavier:

"O que é depressão?"

Chico: *"É a tristeza indevida que se transfigurou em desânimo, obscurecendo na criatura o valor do trabalho. Chegando ao clímax desse desencanto incompreensível diante da vida, muitas vezes, a vítima desse semelhante infortúnio, cai no desequilíbrio das forças mentais, candidatando-se à matrícula num sanatório ou, mesmo, descendo os degraus do abismo invisível no qual se entrega facilmente às garras da morte prematura."*

"Como evitá-la?"

Chico: *"Trabalhando incessantemente para o bem geral, sem qualquer expectativa de compensação material ou espiritual, de vez que, quem auxilia a outros está, particularmente auxiliando a si próprio."*



Terapia para a depressão

A depressão é um estado mental caracterizado por sensações extremas de abatimento, tristeza e um imenso vazio.

Entre suas causas, podemos destacar a baixa auto-estima, stress, falta de sol (principalmente no inverno), deficiências nutricionais, uma reação negativa diante de acontecimentos da vida (desemprego, perdas afetivas, ...).

A terapia, ou a psicoterapia, é uma ferramenta útil e eficaz no combate à depressão, principalmente quando a pessoa se dispõe a realizar, paralelamente, outras atividades práticas que o auxiliem na sua cura, além do tratamento espiritual que é muito importante.

Mesmo que o individuo opte por realizar um tratamento psiquiátrico, com medicamentos antidepressivos, ainda assim a terapia é aconselhada, pois a medicação por si só não fará o efeito por muito tempo, se a pessoa não estiver preocupada em modificar antigos padrões mentais.

Neste caso, a terapia será útil para identificar as causas mais profundas da depressão, como medos fobias, inseguranças, baixa auto-estima, egoísmo, ...



Modifique seus hábitos

- (1) Pare de fumar - o cigarro prejudica nosso organismo, enfraquecendo o sistema imunológico, deixando mais propenso às doenças.
- (2) Evite cafeína e açúcar - testes comprovaram que teremos uma melhora extraordinária no nosso estado de espírito após eliminar o consumo de doces e cafeína.
- (3) Faça alimentação mais saudável - coma mais peixes, legumes e frutas. A proteína do peixe ajuda a aumentar a nossa vitalidade.
- (4) Exercite-se - Passeie mais, caminhe todo dia, principalmente em locais arborizados. Aceite convite para sair com os amigos.
- (5) Faça um trabalho voluntário - Doar-se é um bom remédio para descobrir o valor da vida.
- (6) Tenha um animal de estimação - Ele será o seu grande amigo. O contato com os animais nos traz tranquilidade e tem um maravilhoso poder terapêutico.



O processo obsessivo na depressão

A depressão pode ser causada por um processo obsessivo. Mas, essa obsessão pode ser fator secundário nesta depressão, se ela for biológica.

O obsessor pode apenas estar se aproveitando de uma fraqueza do indivíduo, devido a sua doença, para atuar malevolamente.

Geralmente, o obsessor se aproxima das pessoas nas seguintes condições:

- (1) Débito de um Espírito para com outro, originado nesta ou em outra vida. Neste caso, o obsessor se aproxima por motivo de vingança.
- (2) O mal uso da mediunidade também atrai maus Espíritos.
- (3) Pela falta de ação do bem. Os Mentores Espirituais nos recomendam que devemos sempre fazer o bem, e que responderemos por todo mal que fizermos. Mas, muitas obsessões ocorrem por causa da nossa omissão, ou seja, podíamos ter feito o bem, tivemos as oportunidades para isso, mas deixamos de fazê-los.

No caso da depressão pela obsessão, como poderemos melhorá-la?

- (1) O ser encarnado não pode se abater. É preciso paciência e procurar se renovar moralmente.
- (2) Por consequência, o desencarnado irá desanimar por não obter os efeitos desejados, e irá se afastar. Ou, recebendo os esclarecimentos necessários, dentro de um trabalho de desobsessão, e pelas vibrações que poderá receber, poderá ser encaminhado para uma colônia espiritual e continuar o seu desenvolvimento.
- (3) Pela ação de terceiros, poderá receber energias fluídicas (passes), vibrações, esclarecimentos, além da ajuda da psicoterapia e dos medicamentos.

É claro que a forma e o tempo de tratamento irão variar de acordo com a intensidade da doença. Se for de caráter obsessivo, o tratamento é a desobsessão. Se for de caráter biológico, o tratamento espiritual será auxiliado por medicamentos (antidepressivos) e das sessões de psicoterapia.

É preciso utilizar todos os recursos disponíveis para a cura: medicamentos, passes, desobsessão, ...

Para evitar depressão é necessário trabalhar, vigiar e orar, desfazer-se de possíveis culpas.

Vimos a Terra para crescermos espiritualmente, trabalhar em favor do próximo. Ficar à toa deprime! Não ceda jamais à tristeza e ao desânimo!



Antídoto para a depressão

O antídoto para a depressão, mais do que os antidepressivos ou o tratamento terapêutico, é a ocupação.

Seja a atividade profissional, o lazer, o trabalho de amor ao próximo.

Quem se achar em sofrimento, procure ser útil.

Quem vive gastando o tempo reclamando da vida, da má sorte, experimente aplicar as horas tristes em alguma atividade.

Podemos começar pelas pequenas tarefas dentro de casa, arrumando o jardim, reparando objetos quebrados, ...

O trabalho é um recurso muito valioso para fazer o tempo passar de maneira mais digna e saudável.



A opinião de um neuropsiquiatra Espírita

Dr. Franklin Antônio Ribeiro, médico, neuropsiquiatra e psicoterapeuta, dirigente do Grupo Espírita Hosana Krikon, e membro do Núcleo de Estudos dos Problemas Espirituais e Religiosos (NEPER), do Instituto de Psiquiatria da USP, deu entrevista à "Revista Cristã de Espiritismo", nº 24 (Ed. Escala), onde destacamos os trechos abaixo:

"Como a depressão é analisada no ponto de vista médico, humanista e espiritual?"

Dr. Franklin: "A depressão tem várias faces. Do ponto de vista humanístico, o amor, desde a infância, é fator primordial e começa dentro da família. Se há relação sincera entre os parceiros, a criança vai crescer dentro de um lar estruturado, mesmo com todas as dificuldades naturais de uma relação humana. O indivíduo aprende desde cedo a lidar com a insatisfação, com as crises, com o respeito, a amizade, desprendimento e outros aspectos importantes nos relacionamentos. Muitas vezes a pessoa está com a auto-estima baixa, sem auto-confiança, desanimada, desinteressada, sem prazer na vida e sente que alguém se interessa por ela, sua imunidade melhora muito. O

ser humano precisa se sentir reconhecido. Sem isso, começa a sentir uma sensação de vazio e angústia.

(...) Do ponto de vista médico, a depressão é uma falta de neurotransmissores no cérebro, que necessita de medicamentos, ou seja, de um controle químico.

Pelo ângulo espiritual, a culpa, o remorso, a mágoa e o ressentimento levam a pessoa a estados depressivos, podendo causar o desenvolvimento de doenças psicossomáticas e até mesmo o câncer. Portanto, o amor e o perdão que a Doutrina Espírita tanto nos ensina são sentimentos também preventivos. "

"O que fazer diante dos sintomas de uma depressão?"

Dr. Franklin: "Primeiro procurar um médico psiquiatra para que não sejam tomados remédios ministrados de forma errada. Cada paciente necessita de um antidepressivo específico. Se além do remédio, da terapia, dos cuidados com o sono, com a alimentação e das relações, o deprimido fizer um tratamento espiritual com passes magnéticos e água fluidificada e leitura do Evangelho, tanto melhor. O tratamento completo engloba o biológico, psicológico, social e espiritual."



As duas tristezas

Tristeza é um sentimento que todos têm e faz parte da vida.

Um ente querido que partiu para o Plano Espiritual, um casamento desfeito, problemas familiares,... São situações que deixam qualquer um triste. Mas, quem não vivencia a tristeza de uma forma adequada, acaba entrando em depressão.

Emmanuel, através de Chico Xavier, no livro "Coragem", nos diz, muito sabiamente, o seguinte:

"Há, sim, a tristeza construtiva - aquela que nos impulsiona para a vida superior - encaminhando-nos para o trabalho de melhoria íntima, perante a sede de ascensão espiritual.

Existe, porém, a outra - tristeza destrutiva - que se traja de luto, por dentro do coração, todos os dias, espalhando desânimo e pessimismo onde passa.

Observa a ti mesmo, a fim de que te imunizes contra semelhante doença da alma. (...)

Nós que sabemos rogar a Deus proteção e benção, aprendamos igualmente a pedir à Divina Providência nos conceda a precisa coragem para silenciar desapontamentos e lágrimas de maneira a doar paz e alegria, segurança e consolo aos outros, tanto quanto esperamos estes benefícios dos outros em auxílio a nós. "

"QUE A PAZ DE JESUS ABENÇOE TODOS NÓS"



Fontes bibliográficas

- (1) "Não é questão de boa vontade - Convivendo com a Depressão" - Giorgio Maria Bressa e Johann Rossi Mason - Ed. Itália Nova.
- (2) "Guia da Saúde Familiar - Depressão" - The British Medical Association - Publicação da Revista ISTO É - com a supervisão do Hospital Albert Einstein.
- (3) Folha Equilíbrio - jornal Folha de São Paulo
- (4) Revista "Pais & Teens" - Publicação do Instituto Paulista de Adolescência.
- (5) "Revista Espírita Allan Kardec" - publicação da Editora Paulo de Tarso - Centro Espírita Francisca de Lima - Goiânia - GO.
- (6) "Tormentos da Obsessão" - Manoel Philomeno de Miranda através de Divaldo Franco.
- (7) "Revista Cristã de Espiritismo" - Ed. Escala.
- (8) Revista Semanal Informativa "Tudo" - Ed. Abril.
- (9) Revista Mensal "Vida Simples" - Ed. Abril.
- (10) Revista Semanal "Veja" - Ed. Abril.

Biblioteca Virtual Espírita
www.bvespirita.com

Rubens Santini (rubens.santini@gmail.com)

Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda. A cópia é permitida para distribuição gratuita.

São Paulo, abril de 2004.