



Saúde Mental

Três perguntas...



... a Américo Baptista, 56 anos, psicólogo clínico e de saúde, sobre as estratégias para viver melhor, por ocasião do Dia Europeu da Depressão (1 de outubro)

A instabilidade económica favorece a depressão?

Em condições adversas, geralmente as fragilidades pessoais acentuam-se. As emoções e afetos negativos aumentam, as queixas também – e não apenas as psicológicas: o sistema de defesas enfraquece. Uma em cada cinco pessoas sofre de depressão que, pela sua prevalência, poderia chamar-se a constipação da saúde mental.

Como se resolve o problema?

Se existe depressão, que compromete a qualidade de vida, é necessário seguir um tratamento. O acompanhamento psicológico é suficiente para modificar pensamentos e emoções, a nível cerebral, com a vantagem de existirem menos recaídas. A prevenção passa por programas comunitários que funcionem como uma vacina social. Trata-se de desenvolver resiliência e competências para lidar melhor com o stresse.

Que fazer para que a tristeza não acabe em depressão?

Promover a saúde mental implica o recurso a estratégias de dois tipos. A primeira consiste em não catastrofizar, em evitar sofrer por antecipação. A segunda passa por impedir que a tristeza tome conta do comportamento e das rotinas.