

CARLOS HENRIQUE DE MARIAS



DEPRESSÃO

VENÇA ESTA GUERRA

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

Se tu conheces o inimigo e conheces a ti mesmo não precisas temer o resultado o de cem batalhas.

Se te conheces mas não conheces o teu inimigo, para cada vitória ganha sofrerás também uma derrota.

Se tu não conheces nem ao inimigo nem a ti mesmo, perderás todas as batalhas...

Sun Tzu

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

Sumário

- **Introdução**
- **Conheças a teu inimigo**
- **Conheça a ti mesmo**
- **Tenhas um caminho claro a seguir**
- **Sejas competente e habilidoso**
- **Manipules o ambiente a teu favor**
- **Sejas metódico e disciplinado**
- **Comemores e te recompenses por cada vitória**
- **Sejas forte**
- **Estejas bem treinado**
- **Conclusão**

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

INTRODUÇÃO

Durante o meu período acadêmico no curso de psicologia pela FAFIRE, Faculdade Frassinetti do Recife, pude observar com um olhar científico, tanto no campo teórico, sob a maestria dos meus orientadores, quanto no prático, realizado nos atendimentos clínicos, o quanto as pessoas sofrem com os sintomas produzidos pelas diversas psicopatologias e em especial a depressão, razão da minha dedicação e efetivo esforço à procura das práticas mais assertivas e efetivas de corroborar para minimizar ou quiçá, erradicar este mal do século.

Portanto, motivado pela empatia aos que sofrem os danos desta maldita enfermidade, decidi compartilhar meus conhecimentos de forma simplória, num linguajar de fácil compreensão, usando a figura de uma guerra, seus respectivos atores, estratégias e manobras, para ilustrar como podes te apropri-

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

ar de princípios e técnicas adequadas ao melhor manejo desta crise, conhecendo a depressão, a ti mesmo e como ir à luta contra este momentâneo e terrível inimigo.

Não tenho a pretensão de te garantir a cura pela simples leitura deste modesto texto, pois a apropriação e a aplicabilidade das orientações aqui contidas estarão carregadas por tua subjetividade e compreensão, mas de ajudá-lo a teres uma melhor qualidade de vida e habilitá-lo a reconhecer teus pensamentos e crenças distorcidos, questioná-los e buscar alternativas mais adequadas para ver a ti mesmo, ao mundo e ao futuro de forma mais realista, libertando-te dos muitos sintomas promovido pela depressão

Sendo tua luta de vida ou morte, trago então mais este recurso estratégico para acumulares conhecimentos dos passos importantes e determinantes para esta guerra venceres, pois sem conheceres teu inimigo e muito menos a ti mesmo, seria como

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

Davi enfrentar Goliath sem ter uma pedra para arremessar que pudesse o inimigo abater.

Não sejas refém das tuas crenças e distorções de pensamentos que alteram tuas emoções e comportamentos, Aceites, reestruturas, reprogramas tua cognição e sejas superior a depressão e protagonista da maior história de sucesso e amor, a tua própria história que só pode ser escrita por ... VOCÊ mesmo.

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

CONHEÇAS A TEU INIMIGO

A depressão é um inimigo terrível e impiedoso, não leva em conta se tu és rico ou pobre, se criança, adolescente, jovem, adulto ou mesmo idoso, se és portador de diplomas ou não alfabetizado, se és famoso ou anônimo, se tens pele escura ou clara, se és homem, mulher ou qualquer outro gênero, não quer saber se tens fé ou és incrédulo, se segues um Deus ou se és ateu, nada importa, ela monta uma estratégia, chega sorrateiramente, sitia tua vida, captura tua mente, te faz refém, apaga o brilho dos teus olhos, cobre o sol do teu dia com as mais densas nuvens, faz que tuas noites sejam trevas sombrias como você já mais as viu, faz teu relógio caminhar lento, andando no descompasso do teu desalento, te extrai o ânimo de viver, te tortura, distorcendo teus pensamentos, comportamentos e emoções, se possível até a morte, e não se dando por satisfeita, na sua sagacidade, te faz acreditar que o problema não é ela e

DEPRESSÃO - VENÇA ESTA GUERRA

sim todos a tua volta e principalmente você, trazendo o peso de uma profunda culpa que te faz inteiramente creres que não estás com depressão, mas sim, que a depressão é você, e por isso para eliminá-la só tem um jeito, entregasse lentamente à morrer.

A depressão é resultado de hábitos de pensamentos extremamente enraizados, o humor e o comportamento negativo são produtos de pensamentos e crenças distorcidas e não fruto de forças inconscientes como sugere a teoria freudiana, assim a depressão pode ser compreendida como decorrente da tua própria cognição e dos teus esquemas cognitivos disfuncionais.

Quando tu estás sendo atacado pela depressão, tuas distorções cognitivas e crenças fazem acreditar, sentires e agires como se tudo estivesse infinitamente pior do que na realidade estar.

A depender da intensidade das investidas deste teu inimigo, elas podem ser categorizadas como **leve, moderada ou grave** e alguns dos indícios