Bases para Terapia Bíblica

Aula 6 - DEPRESSÃO - parte II

DEFINIÇÕES :

Grego : " SEM SAÍDA " / " SEM ESPERANÇA "

Latim (depressus) : " PRESSIONAR PARA BAIXO "

Contrapartida :

ESPERANÇA no grego **ELPIS = ἐλπ ίς**
Palavra derivada : epicentro ou **eixo principal**

Em **I Pe 3 : 15** somos chamados a revelar a quem pedir a _____que há em nós.Logus**elpi** é _____, nosso eixo principal, que nos conduz a um viver em equilíbrio.

" O ser humano possui uma **frágil** tendência para se fixar no eixo no EIXO correto e uma **forte** tendência para escorregar para o EIXO incorreto " Pr. H.Zenun

" A esperança falsa ou ausência, faz o ser humano **descer** (depressus) ao invés de subir nas alturas...que é uma ação de Deus a nosso favor (a Graça), qualquer outra condição estaremos reduzindo a dignidade humana, e a vontade de Deus é que estejamos no EIXO CORRETO para um balanceamento equilibrado da vida " Pr.H.Zenun

Atribuição de nomes :
Atividade humana desde os primeiros tempos (**Gen 2 : 20**)
Objetivo : Primeiros passos para o " domínio " sobre a terra.

Domínio :
Temos a necessidade natural de examinar com objetivo de intervir a favor de uma melhor qualidade de vida.

Alguns cuidados :
Há determinados " nomes " que podem gerar falsas impressões sobre a pessoa e sua condição.
São os " rótulos "

Nomes técnicos relacionados à depressão:
Transtorno depressivo, depressão maior, depressão unipolar, incluindo ainda tipos diferenciados de depressão, como depressão grave, depressão psicótica, depressão atípica, depressão endógena, melancolia, depressão sazonal.

O que é a depressão?
É uma doença que se caracteriza por afetar o estado de humor da pessoa, deixando-a com um predomínio anormal de tristeza. Todas as pessoas, homens e mulheres, de qualquer faixa etária, podem ser atingidas, porém mulheres são duas vezes mais afetadas que os homens. Em crianças e idosos a doença tem características particulares.

“ Ninguém sabe o que um deprimido sente, só ele mesmo e talvez quem tenha passado por isso. Nem o psiquiatra sabe: ele reconhece os sintomas e sabe tratar, mas isso não faz com que ele conheça **os sentimentos** e o **sofrimento do seu paciente** “
Fonte : Psicosite (opnião de um profissional)

A REALIDADE NO MUNDO
OMS - aprendizado

Nossa época é considerada a **ERA DA MELANCOLIA**.
Todos (cristãos e não-cristãos) experimentam em algum ponto de nossa vida e em maior ou menor grau, a depressão.

ESTATÍSTICAS :

√ 4 a 5% da população sofre de depressão (aprox. 400 milhões)
√ 17% a 20% da população mundial teve ou terá depressão com episódios repetitivos e deste casos provavelmente a metade, ainda necessitará de tratamento.
√
√

2. Depressão e Ansiedade

Kendell (1974), ao longo de cinco anos de observação constatou que o diagnóstico de Depressão passa para Ansiedade em 2% dos casos e, em sentido contrário, da Ansiedade para a Depressão, em 24% dos casos.

3. Depressão e Suicídio

√ 15% da causa geral de morte
√

4. Os sinais da depressão

√ Tristeza, apatia e inércia, tornando difícil continuar vivendo ou tomar decisões.
√ Perda de energia e fadiga normalmente **acompanhadas de insônia ou sono em excesso** (afeta 90% das pessoas com depressão), pessimismo e desesperança.
√
√

5. Tipos de Depressão - **De maneira geral temos 4 tipos básicos:**

√ **Depressão normal ou reativa** (**exógena**) – Uma reação involuntária à perda real ou imaginária, também relacionada a um trauma. Relacionada a fatores que se encontram no ambiente, como por exemplo, o estresse, circunstâncias adversas profissionais, familiares, de perda, ruptura, etc, ou seja, trata-se de uma Depressão causada fundamentalmente por fatores ambientais

√ **Depressão endógena** – Surge espontaneamente do íntimo, relacionada a fatores constitucionais, internos, de origem biológica e de predisposição hereditária.

√ **Depressão psicótica** – Desespero intenso e atitudes autodestrutivas, geralmente acompanhada de alucinações e perda de contato com a realidade.

√ **Depressão neurótica** – Possui níveis elevados de ansiedade por um período prolongado além do necessário.

(Estabelecer a diferença entre psicose e neurose)

Psicose:

Neurose:

OBS. Alguns tipos são **crônicos** e de **longa duração e resistentes ao tratamento,** outras são **agudas** – intensas, mas de curta duração e quase sempre se corrigem sozinhas.

Há ainda um quinto tipo :

√ **Depressão Mascarada (escondida) :**

Um estado de conflito emocional escondido – sentimentos verdadeiros são negados.

Quadro comparativo

Depressão ***NORMAL*** *Neemias 2:2*	Depressão ***MASCARADA*** *Gênesis 3:8-10*	Depressão ***NEURÓTICA*** *Salmos 102:3-11*	Depressão ***PSICÓTICA*** *Salmos 38:13-14*
Dúvida	Inflação do ego	Auto-crítica	Auto-rejeição
Ira	Ira reprimida	Ira	Ira aguda
Tristeza	Distração	Falta de esperança	Esquizofrenia
Irritação	Julgamentos	Apatia	Irresponsabilidade
Alegria diminuída	Sacrifício próprio	Nenhum prazer	Nenhum prazer
Preocupação/Medo	Aparência de invencibilidade	Hipocondria	Alucinações
Esquecimentos	Pensamentos desorganizados	Falta de habilidade de tomar decisões	Falta de argumentos ou julgamento
Reviravolta na atividade padrão	Maior atividade	Fatiga crônica	Catatonia
Perda de apetite	Ganho de peso	Perda de peso	Perda de peso
Dificuldades para dormir	Menor necessidade de dormir	Fuga pelo sono	Insônia severa
NENHUMA ***Ameaça de Morte***	***DISFARÇADA*** ***Ameaça de Morte***	***MANIPULA*** ***com a Ameaça de Morte***	***SEVERA*** ***Ameaça de Morte***

Depois de muita polêmica sobre as causas da Depressão, parece que a maioria dos pesquisadores, e das mais diversas tendências ideológicas e científicas, finalmente fala num consenso; a Depressão teria uma origem **bio-psico-social**.

Outros tipos específicos :

√ **Pós-parto -** Há vários níveis de depressão relacionada ao nascimento do bebê.

√ **Sazonal –** varia com o clima e a época do ano.

√ **Pré-menstrual** – variações hormonais.

√ **Atípica** – São aquelas que se manifestam, predominantemente através de sintomas ansiosos (Pânico, Fobia ...) e relacionada a momentos de rejeição.

√ **Distímica –** É uma das doenças do humor, como a depressão, porém ocorrendo de uma forma crônica, com a persistência de tristeza por longo tempo (pelo menos dois anos), durando a maior parte do dia, na maioria dos dias.

√ **Bipolar** (dois pólos...duas extermidades) **– ou maníaco-depressiva**
manias (num contexto depressivo) X tristeza intensa

√ **Depressão Maior**

Freqüentemente a pessoa pode pensar muito em morte, em outras pessoas que já morreram, ou na sua própria morte. Muitas vezes há um desejo suicida, às vezes com tentativas de se matar, achando ser esta a " única saída " ou para " se livrar " do sofrimento.

6. As consequências da Depressão

- √ Sofrimento moral (auto-estima baixa)
- √ Inibição global (apatia e desinteresse)
- √ Estreitamento vivencial (perda de prazer)

7. Fatores agravantes

- √ Vida urbana
- √ Desemprego
- √ Doença física
- √ Alteração afetiva prévia e outras doenças emocionais
- √ Histórico familiar de depressão
- √ Adolescência
- √ Eventos estressantes ou perdas
- √ Medicamentos drogas e álcool

8. As causas da depressão

Fonte : ABC da saúde :

As causas de depressão são múltiplas, de maneira que somadas podem iniciar a doença. Deve-se a questões constitucionais da pessoa, com **fatores genéticos** e **neuroquímicos** (neurotransmissores cerebrais) somados a **fatores ambientais**, **sociais** e **psicológicos**.

Fonte : PsicoWeb :

Não são conhecidas ainda todas as **causas da Depressão** e talvez ainda demore muito tempo para essa tarefa ser concluída.

O que se sabe :

√ **FÍSICAS:** Tumor / Lesão cerebral (Fungos, Tb), Hipo ou Hipertireoidismo, AVC,

√ **EMOCIONAIS:** Ira, Vazio interior, Auto piedade, Pensamentos e percepções negativos,

√ **AMBIENTAIS**

Perdas: concretas, imaginárias, abstratas e futuras

Luta para alcançar uma posição profissional, para construir uma casa...

Como diagnosticar a depressão?

Na depressão a intensidade do sofrimento é intensa, durando a maior parte do dia por pelo menos duas semanas, nem sempre sendo possível saber porque a pessoa está assim.

Sinais de perigo de suicídio

Conversas sobre suicídio, Evidências de um plano de ação, Sentimentos de desespero/ falta de propósito...

8. Tratamentos

√ **Medicamentoso** :

Medicamentos antidepressivos, um dos mais expressivos avanços da ciência na área cerebral nesse século.

Local de ação :

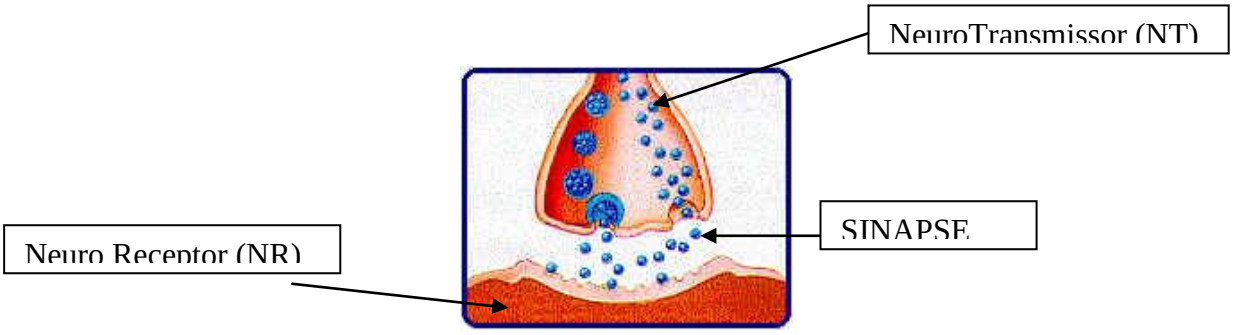
Sistema Nervoso Central

Função : Promover uma expressiva correção no **nível** dos neurotransmissores (NT) e, concomitantemente, também um ajuste na **quantidade e qualidade** dos neuroreceptores (NR). Procuramos, uma normalidade na bioquímica cerebral, tendo em vista um desequilíbrio nos neurônios responsáveis pelo controle do estado de humor.

(NT - são moléculas que levam o impulso nervoso entre um Neurônio e outro)

Os NT mais importantes são: Serotonina, Noradrenalina, Dopamina, Acetilcolina GABA e Orexina ou Hipocretina.

Importante: Não é tão simples como "a depressão vem por falta de **Serotonina**" ou "a Psicose vem por excesso de **Dopamina**". Nem os remédios funcionam simplesmente porque "aumentam a Serotonina" ou porque "diminuem a Dopamina". Os mecanismos são mais complicados e em parte desconhecidos. **Portanto, "dosar Serotonina" para diagnosticar depressão ou tratar com Triptofano é completamente sem sentido.**



Aqui vê-se uma representação de dois Neurônios, com o espaço (Sinapse) que existe entre eles. As moléculas de NT devem sair de um Neurônio, atravessar a Sinapse e ativar os Neuroreceptores do Neurônio "seguinte".

“ A idéia de que **outros mecanismos** podem estar envolvidos na origem da Depressão começou a ser melhor pensada depois de se constatar que os níveis dos **neurotransmissores aumentam 3 horas depois de tomados os antidepressivos, mas a melhora da depressão só acontece de 2 a 3 semanas depois**. Porque essa discrepância entre aumento de neurotransmissores e melhora da depressão? Isso não sabemos ao certo.”

OBS. O fato de ser um desequilíbrio bioquímico não exclui tratamentos não farmacológicos.
O uso continuado da palavra pode levar a pessoa a obter uma compensação bioquímica.
Apesar disso nunca ter sido provado, o contrário também nunca foi.

Os medicamentos podem ser divididos em alguns grandes grupos:

Anfetaminas, Anorexígenos	**Ansiolíticos, Sedativos, Indutores do Sono, Tranqüilizantes, Calmantes, Hipnóticos**	**Antidepressivos**
Antiepilépticos, Estabilizadores do Humor	**Antipsicóticos ou Neurolépticos**	**Inibidores da Colinesterase (Ebix, Eranz, Exelon, Reminyl)**
Lítio	**Estimulantes**	**Antiparkinsonianos**
Estimulação Magnética Transcraniana		
Vitaminas e Minerais Betabloqueadores Analgésicos Antiinflamatórios		

Fonte : psico site

Conclusão

Há poucos casos de isenção de cosmovisão pessoal nas pesquisas, resultados e abordagens terapêuticas

“ Depressão é o resultado da alteração da ação de neurotrasemissores no cérebro...Tratamento medicamentoso e terapia. (**Hospital de Brasília**)
“ Depressão é o resultado da alteração da ação de neurotrasemissores no cérebro...Tratamento Terapia com as mãos, sem medicamentos (**Psicólogo em Curitiba**)
“ ...O sistema nervoso, conduz e regula todas as funções e toda a **evolução** do gênero humano e do indivíduo. Para conhecermos melhor o nosso cérebro, temos de ver os aspectos **evolutivos de nossa espécie**, porque como todos os nossos órgãos, **o cérebro evoluiu** aumentando a complexidade e o conteúdo das informações por milhões de anos.O sistema límbico, que tem papel importante no comportamento emocional do indivíduo, apresenta certo grau de plasticidade no sentido de aprendizado e soluções de problemas com base na experiência imediata. É a principal fonte de nossos humores e emoções...(evolui há dezenas de milhões de anos)” **Prof. Psicologia médica e Psiquiatria**

- **O que dizer das terapias alternativas...**