

Perturbações emocionais depressivas Stress, Ansiedade e Depressão

Uma abordagem rosacruziana

António Neves

Minde, 08-04-2018

Dados do programa para a saúde mental em Portugal:

- Em 2016, saíram das farmácias 11,8 milhões de embalagens de **antidepressivos** (mais do dobro de 2013). A percentagem de utentes que sofriam de perturbações depressivas passou de 5,34% em 2011 para 9,32% em 2016, registando o dobro de pessoas com este diagnóstico;
- No que diz respeito às perturbações de ansiedade, em 2016 venderam-se 12,9 milhões de embalagens de **ansiolíticos e sedativos**, e sofriam desta patologia 6,06%, praticamente o dobro de há cinco anos.

Stress

(A) A soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos e que permitem ao indivíduo (humano ou animal) superar determinadas exigências do meio ambiente;

(B) O desgaste físico e mental causado por esse processo.

O stress é uma **resposta** fisiológica e comportamental normal a algo que aconteceu ou está para acontecer que nos faz sentir ameaçados ou que, de alguma forma, perturba o nosso equilíbrio. Quando nos sentimos em perigo real ou imaginado, as defesas do organismo reagem rapidamente, num processo automático conhecido como reação de "luta ou fuga" ou de "congelamento", é a resposta ao stress.

Podemos identificar dois **tipos de stress**:

- O **stress positivo**, também é conhecido como **eustress**
- O **stress negativo**, também é conhecido como **distress**.

Quando o sistema de stress do corpo é ativado, o mais difícil é desligá-lo.

Consequências do stress

O cérebro ao processar e a interpretar toda a informação poderá, em certas situações, aumentar o ritmo cardíaco, provocar respostas electro-dérmicas (o aumento da humidade nas mãos ou testa), aumentar a tensão muscular (os músculos ficam mais rijos) e elevar o estado de concentração.

Ele pode aumentar a pressão arterial, interferir no sistema imunológico (pode reduzir a imunidade e tornar as pessoas suscetíveis a infeções), aumentar o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral, contribuir para a infertilidade e acelerar o processo de envelhecimento. O Stress crónico pode até reprogramar o cérebro, deixando-o mais vulnerável à ansiedade e depressão.

Quando o stress começa a interferir com a capacidade de viver uma vida normal por um período prolongado, torna-se perigoso. Quanto mais tempo o stress durar, pior tanto para a mente como para o corpo. Podemos sentirmo-nos cansados, incapazes de nos concentrarmos ou irritados sem uma boa razão, por exemplo. Nesta fase é provocado um grande desgaste no corpo.

A melhor maneira de evitar o stress é saber identificar as causas, perceber os sinais e sintomas, conhecer os riscos e consequências para a saúde e consciencializar-se para uma atitude anti stress.

Os principais **sintomas de stress emocional** são:

- Cansaço mental;
- Perda de memória;
- Falta de concentração;
- Apatia e desânimo (pensamentos negativos);
- Ansiedade;
- Preocupação excessiva;
- Alterações no humor (mau humor constante, ou mais frequente);
- Irritabilidade excessiva (a pessoa sente-se frequentemente irritada);
- Agitação psicomotora, incapacidade de relaxar;
- Sentimentos de estar sobrecarregada ou sobrecarregado;
- Sentimento de solidão e isolamento (isolar-se dos outros);
- Depressão ou tristeza;
- Negligenciar responsabilidades, evitar situações;
- O uso de café, álcool, tabaco ou drogas para tentar relaxar.

Os principais **sintomas físicos do stress** são:

- Sensação de cansaço;
- Dor de costas, dor muscular;
- Diarreia ou obstipação (prisão de ventre);
- Dor na barriga (estômago);
- Azia;
- Tensão arterial alta;
- Tonturas e náuseas;
- Dor de cabeça;
- Dor no peito;
- Frequência cardíaca mais acelerada (taquicardia);
- Perda do desejo sexual (falta de desejo);
- Alergias e constipações frequentes;
- Alterações no apetite (comer muito ou falta de apetite);
- Perturbações do sono (excesso de sono, dificuldade em dormir - sem sono);
- Tiques nervosos (roer as unhas, por exemplo);
- Queda de cabelo;
- Alteração dos níveis de colesterol e triglicéridos;
- Alterações na menstruação;

- Mãos transpiradas;
- Herpes.

Ansiedade

A ansiedade é uma **emoção** caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação, insegurança, normalmente acompanhados por alterações físicas como o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, sudorese, secura da boca, tremores e tonturas.

Com “maior ou menor grau”, a ansiedade é um estado emocional comum e transversal a todas as pessoas, em diferentes situações de vida: seja no trabalho, nas relações com a família, amigos ou qualquer outra situação que desperte este medo pelo que ainda está para vir.

A ansiedade é uma resposta do organismo que deve ser distinguida do **medo**.

A diferença é lógica: no medo, “uma emoção adaptativa”, reagimos a um perigo que existe.

É um sinalizador que nos prepara para uma ação concreta e que nos indica que estamos em risco “e que devemos reagir.”

A ansiedade é diferente. Apesar de a resposta fisiológica ser semelhante, “não está presente perigo nenhum”. **Depende de uma “construção nossa sobre antecipação de um perigo que podemos viver no futuro.”** É aquilo a que se chama sofrer por antecipação, em que nos preparamos para um determinado cenário, ainda que este “só existe na nossa cabeça.”

Mas uma coisa é a ansiedade e outra é a **perturbação** que nasce deste estado.

“Clinicamente, a ansiedade torna-se significativa quando falamos em perturbação de ansiedade”. Neste caso mais agravado, “a pessoa tem um conjunto de sintomas que pela sua frequência, intensidade e influência no dia-a-dia causam um mal-estar que não deve ser ignorado.”

Os principais sintomas dos estados ansiosos são o **batimento cardíaco acelerado, a respiração ofegante, aperto no peito, hipervigilância no foco de medo, tensão muscular e insónias**. No entanto, todas as pessoas manifestam outros sintomas mais ou menos evidentes, como **suores, tremuras, confusão mental e bloqueios anímicos**, ou ainda pela sensação de ter um nó na garganta ou no estômago. A intensidade destes sintomas reflete o nível de medo percebido das experiências que nos preocupam.

Tipos de ansiedade:

- Ansiedade Generalizada
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Timidez e Fobia Social
- Ataques de Pânico
- Insónias Absolutas
- Fobias Específicas

Depressão

A depressão é uma perturbação mental, mais concretamente uma perturbação do humor, que afecta tanto o cérebro como o corpo.

É uma perturbação na qual são experienciadas emoções de Angústia, Tristeza, Frustração, Desânimo, Desmotivação, resultantes de experiências traumáticas vividas no passado, das quais ainda não nos conseguimos libertar.

A depressão é uma doença que envolve a mente e o corpo, afectando a forma como uma pessoa come, dorme, como se sente a si mesma, e como pensa sobre as coisas.

A depressão não é um estado temporário, não é uma situação normal, e não é nem um sinal de fraqueza pessoal nem uma condição da qual, a maioria das vezes, se possa sair sozinho. É muito difícil ficar-se melhor apenas pela força de vontade, até porque esta fica muito diminuída na depressão.

As pessoas que não conseguem ultrapassar as dificuldades do passado não são as mais fracas, mas sim as que mais sentiram a dor ou o medo dessas experiências.

Adoecer com depressão significa desenvolver **emoções intensas e sentimentos negativos – como tristeza, fadiga, alterações no sono, perda de interesse na actividade sexual e no peso ou apetite, ideias negativas, tais como pessimismo, baixa auto-estima, indecisão e ideação suicida**, e outros sintomas específicos. Em geral, estes sintomas irão produzir impacto negativo no bem-estar pessoal, no trabalho e nas relações interpessoais.

Os principais **sintomas** dos estados depressivos são:

- Humor persistentemente triste, ansioso, irritável, de ‘vazio’ ou tédio;
- Perda de interesse em actividades que antes eram desejadas e agradáveis;
- Fadiga e baixo nível de energia;
- Perda de apetite com perda de peso ou comer demasiado com ganho de peso;
- Alterações do sono como a insónia ou hipersónia;
- Perda da expressão emocional;
- Sentimentos de desesperança, pessimismo, culpa, inutilidade, ou desamparo;
- Isolamento social;
- Dificuldade de concentração, de memória, tomada de decisões;
- Problemas físicos persistentes como dores de cabeça persistentes, dores musculares, dores abdominais, etc;
- Problemas cardiovasculares e respiratórios;
- Pensamentos sobre a morte, ideias de suicídio, tentativas de suicídio ou auto-mutilação.

Os sintomas de ansiedade são também muito comuns na depressão e muitos são igualmente de natureza física, como seja a sensação de aperto no peito, a falta de ar, as náuseas e as tonturas.

Na Depressão, a angústia é tão forte que desligar o corpo parece ser uma solução, um corpo que se afunda e sufoca.

Dependendo da quantidade e intensidade dos sintomas podemos distinguir vários tipos de depressão – depressão leve, moderada e grave e vários subtipos, tais como:

- Episódio Depressivo
- Perturbação Depressiva Recorrente ou Depressão Major
- Distímia
- Depressão Bipolar tipo I
- Depressão Bipolar tipo II ou do Espectro Bipolar
- Episódio Misto de Ansiedade e Depressão
- Episódio Depressivo Psicótico
- Depressão Pós-parto
- Depressão Atípica
- Perturbação Depressiva Sazonal
- Perturbação Depressiva Breve Recorrente

Qual a relação entre ansiedade e depressão?

A ansiedade faz parte do quadro clínico da depressão e está associada de forma variável às alterações de humor e aos estados depressivos. Pode-se, portanto, afirmar que os pacientes com depressão sofrem também de ansiedade, mais ou menos pronunciada. Da mesma forma, a maioria das pessoas em que a ansiedade se manifesta num grau elevado pode evoluir para um estado depressivo.

Factores de risco que nos tornam mais vulnerável à depressão:

- Acontecimentos de vida traumáticos: perda de um ente querido, fim de uma relação significativa, acontecimentos stressantes;
- Dificuldades de longa duração: dificuldades financeiras, pobreza, ser cuidador de pessoa incapacitada, etc;
- Isolamento: viver sem contactos sociais como família e/ou amigos;
- Histórico pessoal e/ou familiar de depressão;
- Doenças físicas, dores crónicas e medicamentos;
- Características da personalidade;
- Problemas conjugais ou relacionais – situações de abuso físico, psicológico e privação, abandono ou negligência de cuidados parentais;
- Gravidez, parto, menopausa;
- Abuso de substâncias, como álcool e cannabis nos adolescentes;
- Perturbações do sono e vigília.

Resumo:

A ansiedade, o stresse e a depressão são coisas diferentes, ainda que possam coexistir. A confusão é frequente. Mas é fundamental distinguir para que se identifiquem sinais e se procure a ajuda adequada.

- A **Ansiedade** é aquilo a que se chama sofrer por antecipação, em que nos preparamos para um determinado cenário, ainda que este “só existe na nossa cabeça.”
- No **stress** não se trata de sofrer por antecipação, mas antes por ter a capacidade para gerir e concretizar todos os desafios lançados pela vida, sejam familiares, profissionais ou de gestão financeira. Acontece quando “os recursos psicológicos e físicos de que dispomos estão a ser pressionados para lá da daquilo que percebemos como tolerável para nós”.
- A **depressão** é uma perturbação mental do humor. Do ponto de vista afetivo, é muito diferente da ansiedade: “Estamos a falar de isolamento, de tristeza diária, choro fácil, pouca vontade de fazer actividades que antes davam prazer, perturbação do sono e do apetite.”

Abordagem Rosacruziana

Nas pesquisas feitas pelos irmãos maiores para a elaboração dos ensinamentos da Sabedoria Ocidental formulados pela Ordem Rosacruz concluíram que “O orgulho intelectual, a intolerância e a **impaciência** perante as limitações atuais”, seriam os principais pecados da nossa época atual.

(Max Heindel – Ensino de um iniciado)

Podemos e muitas vezes mudamos a nossa Mente; podemos cultivá-la em uma ou em outra direção conforme quisermos, do mesmo modo que podemos desenvolver os músculos dos braços e as pernas ou deixar que se atrofiem.

...um raio de Saturno provoca-nos depressão, enche-nos de melancolia e de terríveis pressentimentos. Mas, à medida que evoluímos e chegamos à compreensão do mistério da luz, da cor e da consciência, vamos aprendendo gradualmente a reger nossas estrelas. Em conformidade às leis da natureza, nos tornamos donos do nosso próprio destino; e é de importância vital que, sejam quais forem os aspectos que possam influenciar-nos em qualquer momento, afirmemos sempre:

"Não importa quão estreito o portão,
ou quanta punição contenha o pergaminho,
de meu destino sou o timoneiro,
e de minha alma sou o capitão".

(Max Heindel – Cartas aos Estudantes)

O Poder do Pensamento

... As suas doenças são completamente diferentes das afecções nervosas que costumam atacar o homem que se fixa demasiado nas suas preocupações, e qualquer sistema de cura que não leve em consideração o facto de que o corpo é mais uma expressão física da mente do que a mente é manifestação do homem físico, cometerá um grande erro. Na nossa complexa natureza, a mente e a matéria agem e reagem reciprocamente, de tal forma que é absolutamente necessário considerar o homem como um todo, sempre que tratamos das suas incapacidades.

Todos os fisiólogos sabem que a alegria é capaz de tirar o paciente do seu leito muito mais depressa do que qualquer outro remédio. Se acontecer algo que dê um bom impulso aos seus assuntos mundanos, a mudança torna-o optimista, e a doença parece desaparecer como que por arte mágica; mas, pelo contrário, se enquanto goza de boa saúde surgir uma influência deprimente, começará a sentir-se mal fisicamente. Daí a verdade anunciada por Cristo: "O homem é aquilo que pensa no seu coração".

Quando compreendermos a necessidade de manter uma atitude positiva, um estado de franco optimismo, cheiro de esperança, veremos que esses estados de ânimo são o melhor dos remédios... Quando alguém está a sofrer continua e intensamente, talvez seja muito difícil manter uma atitude optimista mas, sem dúvida, a fórmula mágica de Cristo aplicada à saúde, ajudar-nos-á a vencer a doença no devido tempo.

(Max Heindel – Princípios ocultos de saúde – a cura)

O que diz a ciência

Que acontece no cérebro? Cada vez que descobrimos um conhecimento desejável ou benéfico ativa-se um grupo de neurónios numa pequena região do córtex pré-frontal esquerdo chamada *giro frontal inferior*. Em contrapartida, quando recebemos indícios não-desejáveis, ativa-se outro grupo de neurónios na região homóloga do hemisfério direito. Entre estas regiões cerebrais estabelece-se uma espécie de balança entre as boas e más notícias. Mas esta balança tem duas armadilhas; a primeira pondera muito mais as boas notícias do que as más, e na segunda – a mais interessante –, o desvio da balança muda em cada individuo e revela a maquinaria do optimismo.

A ativação dos neurónios do giro frontal do hemisfério esquerdo (más notícias) é semelhante em todas as pessoas, quando descobrem que o mundo afinal é melhor do que pensavam. Em contrapartida, a ativação do giro frontal do hemisfério direito varia numa faixa ampla de individuo para individuo, nos casos em que percebem que o mundo é pior do que julgavam. Nas pessoas mais optimistas, esta ativação é atenuada, como se fizessem orelhas moucas às más notícias. Nos mais pessimistas, acontece o contrário; a ativação é amplificada, acentua e multiplica o impacto dessa informação negativa. Eis a receita biológica que separa os optimistas dos pessimistas: não é a sua capacidade de avaliar o bom mas sim as suas possibilidades de ignorar e esquecer o mau.

...

Poderíamos pensar, então, que o optimismo é uma espécie de pequena loucura que nos impele a fazer coisas que de outro modo não faríamos. A sua face oposta, o pessimismo, é o prelúdio da inação, e na sua versão crónica, da depressão.

(Mariano Sigman – A vida secreta da mente – 2015)

Como nos proteger / ajudar os outros?

- Controlar os pensamentos
- Superar o Medo
- Ser optimista
- Atividade física
- Relacionamentos
- Meditação
- Retrospeção
- Serviço ao próximo – voluntariado

Obrigado

“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus.” *Salmos 46, 11*

Fontes:

- *Max Heindel – Cartas aos Estudantes*
- *Max Heindel – Princípios ocultos de saúde e cura*
- *Max Heindel – Conceito Rosacruz do Cosmos*
- *Max Heindel – Ensinaamentos de um iniciado*
- *Mariano Sigman – A vida secreta da Mente*
- *dgs.pt- relatorio-do-programa-nacional-para-a-saude-mental-2017*
- *pt.wikipedia.org*
- *saudebemestar.pt*
- *clnicadamente.com*
- *saudeonline.pt*
- *wecareon.com*