

DEPRESSÃO

E

SAÚDE MENTAL

(Novos Rumos de Assistência e Prevenção)



Antonio Alves Pereira

DEPRESSÃO E SAÚDE MENTAL

PALAVRA DE ESPECIALISTA- Poderíamos escrever vários livros sobre saúde mental por ser um tema amplo e estar em expansão. Em poucas palavras vou falar sobre depressão. Sempre há uma causa desencadeadora que geralmente é antiga, na infância, e há a famosa gota d'água em momentos atuais, que aciona a causa antiga. Neutralizando essa causa, a origem do problema e estimulando a respiração profunda combinada com exercícios físicos a maioria dos casos são solucionados. Há casos crônicos em que o uso de medicamentos químicos é necessário no primeiro momento e que, aos poucos, devem ser diminuídas as doses até o indivíduo ficar livre das drogas e é aí que há profissionais fazendo aberrações com pacientes. Têm muitos médicos que, diante de uma pequena tristeza do paciente, já medicam com faixa preta diagnosticando depressão, que é um absurdo. O povo, em geral, é muito sugestível e cerca de 50% das pessoas vão ser muito influenciadas pelo que o médico disser. Se ele afirmar que a pessoa tem depressão poderá induzi-la a criar um estado de desânimo que poderá chegar à depressão. A maioria absoluta, dos casos de depressão, deve ser tratada por psicólogos e psicoterapeutas e evitar o uso de agentes químicos. Hoje há muitas correntes de terapias que são eficientes na psique da pessoa: Programação Neurolingüística, Hipnose, Terapia da Linha do Tempo, Bioenergética, Renascimento, Homeoterapia (que pode ser considerada uma terapia), os Florais e as Terapias centrados em energias, que são linhas terapêuticas de ponta nos Estados Unidos e têm atuação profunda e grande eficiência. Os processos terapêuticos estão aí para tratar problemas e principalmente prevenir, que é a melhor saída. O mundo moderno é perito em correr, correr e correr atrás do que? Atrás de uma recompensa pré-fabricada? Atrás de reconhecimento? Ou atrás do desequilíbrio mental e emocional e do tórumulo? A vida simples é uma grande saída: praticar esportes, caminhar descalço, tomar chimarrão com amigos, ter grande amor no coração e relaxar. Essas são dicas simples mas de grande ajuda. Deva Muni Psicólogo e Terapeuta Holístico. Atualmente trabalha em Curitiba, Cascavel, Pato Branco, Chopinzinho e Francisco Beltrão. Setembro/2000.

wikilivros

[Clique aqui para obter este livro](#)