

# Estigmas e julgamentos enfrentados pelas pessoas que sofrem com depressão e que podem levar ao suicídio



Dra. Andréa Ladislau

Doutora em Psicanálise. Psicóloga. Palestrante. Colunista. Membro da Academia Fluminense de Letras. Gestora em saúde. Repres. Intern. (USA) da University Miesperanza.

A depressão é uma doença intrigante e silenciosa que age de forma particular e individualizada, e exatamente por essas características ainda nos deparamos com muito preconceito e falta de informação em relação a esse transtorno: suas causas, seus sintomas e o tratamento mais eficaz para cada pessoa ainda geram muitas dúvidas - e faz com que os julgamentos e as críticas criem um ambiente propício para o agravamento do transtorno que pode levar até a morte.

Se não for tratada e acompanhada de perto, a depressão pode evoluir para uma síndrome do pânico ou até mesmo levar o depressivo a cometer um ato suicida. A grande questão é a confusão que se faz com o tema e as dúvidas sobre como conviver e lidar com um paciente depressivo. Depressão não é frescura e nem tristeza. A condução do dia-a-dia é muito importante para que o quadro não se agrave. O desconhecimento das diversas possibilidades de tratamento e melhorias faz com que o assunto seja um tabu caracterizado, na maior parte das vezes,

pela falta de tato para se reconhecer que aquele indivíduo está sofrendo com o transtorno. São comuns os julgamentos e a falta de acolhimento, tão necessário para quem se sente angustiado e perdido.

Além disso, a ignorância sobre o problema também pode induzir amigos e familiares a entenderem essa dor equivocadamente, de forma a cometerem erros que, para os depressivos, podem ser fatais. É comum um paciente em crise depressiva ouvir de pessoas próximas frases do tipo: "Isso é falta de Deus!". Aqui estamos tratando de uma doença, um transtorno que requer tratamento médico adequado e que nada tem a ver com a crença religiosa. Existe uma mente e um organismo acometidos por um desequilíbrio psíquico. O correto nestes casos seria se oferecer para acompanhar essa pessoa até um especialista que conduzirá da melhor maneira o tratamento. Portanto, devemos praticar a escuta, o acolhimento e incentivar o paciente a buscar ajuda de um profissional de saúde mental.

E não pense que acabou. Outra frase inadequada é: "Você já tentou não ficar

triste?" É natural não estar bem o tempo todo. Não há nada de errado em conseguir externar suas emoções, falar sobre o que está sentindo. Pelo contrário, quando mais falamos, mais vamos aprendendo a gerenciar esses sentimentos e, consequentemente, praticar o autocohecimento, que é altamente benéfico para nos blindar de transtornos oportunistas. Compreensão e braços abertos para ser ouvido, além de respeito, é o que um depressivo mais precisa nestas horas de dúvidas e medos.

Porém, ao lidar com uma pessoa em estado depressivo, é muito comum que, ao tentar ajudar, busquemos estratégias para que ela reaja ao desânimo, a tristeza e a frustração. Mas deve-se ter cautela para não reforçar o estigma de que ela poderia optar por sentir-se bem. Não é uma questão de opção. Não funciona desta maneira. Não existe aqui uma "falta de vontade". A depressão é uma doença psiquiátrica que requer tratamento e compreensão do círculo social do paciente, ou seja, depressão não é frescura e nem é "coisa de gente

louca”. Mais uma vez, a desinformação escancara afirmações ultrapassadas que minimizam a dor do outro e induzem ao sentimento de culpa, fazendo com que o depressivo se feche ainda mais por não se sentir seguro em compartilhar suas emoções, já que alguns insensíveis podem sugerir que há quem tenha problemas mais graves e sérios que o dele.

Não bastassem todos as questões aqui já expostas, também nos deparamos com a tentativa de invalidar a dor de toda uma classe social quando, sem ter o que falar, dizem a seguinte frase para uma pessoa doente com depressão: “pobre não tem tempo de ficar com depressão”. Uma afirmação rude e totalmente preconceituosa, já que a doença não escolhe classe. Pobre ou rico todos estamos sujeitos a sofrer com doenças mentais. O transtorno depressivo tem suas particularidades e seus mistérios. Além disso, pode alimentar pensamentos suicidas que são um alerta de extrema angústia e devem ser acolhidos com empatia, compaixão e muita cautela, sempre com a chancela de um apoio especializado.

O medo de ser criticado também faz com que a maior parte dos pacientes busque o isolamento e se feche totalmente - uma atitude que pode agravar os sintomas e até contribuir para o desenvolvimento de fobias sociais muito comuns, inclusive, naqueles depressivos que escutam a todo momento absurdos do tipo: “Mas você tem tudo. Não te falta nada”. Muito triste, mas real perceber que em pleno século XXI, mesmo com a evolução da medicina e da tecnologia cada vez mais surpreendendo o homem e trazendo grandes descobertas, ainda associamos saúde mental à estabilidade financeira. Cobramos injustamente deste indivíduo gratidão pela vida a todo custo, passando por cima da maior questão aqui envolvida: o transtorno elimina o equilíbrio mental, tira a força e a vontade de viver e torna tudo cinza e sem sentido. É uma doença que inviabiliza a capacidade de se ver a beleza e o sentido dos dias.

“

É uma doença  
que inviabiliza a  
capacidade de se  
ver a beleza e o  
sentido dos dias.

”

Portanto, conhecer o transtorno depressivo, seus sintomas e causas é o primeiro passo para que seja possível ajudar a salvar vidas, dentre as tantas que já perdemos por não terem encontrado apoio em sua rede familiar ou de amigos; por não terem conseguido expor suas emoções na busca de compreensão do que se passava dentro de si; e por não terem tido a oportunidade de fazer um tratamento com um profissional de saúde mental que proporcionaria o acolhimento e a redução da dor e da angústia, através de uma condução terapêutica coerente com seu caso particular. Depressivos podem ter cometido atos suicidas por que ouviram e se depararam com julgamentos construídos pela falta de informação. Pacientes que, muitas vezes, se esforçam para mascarar seu estado real para parecer bem por medo do estigma depressivo. Infelizmente, o ser humano ainda se engana ao achar que momentos pontuais de alegria, risadas e diversão estão totalmente desvinculados de um estado de depressão, o que significa que a pessoa não pode estar deprimida. Um erro muito comum na cadeia de julgamentos que encontramos ao longo da análise dos casos.

Enfim, precisamos nos aprofundar ainda mais na busca de informações sobre os transtornos mentais, além de praticar a empatia de forma genuína. Todos estamos sujeitos a passar por essas situações. Ter cuidado com o que se fala para um depressivo é o primeiro passo para não atropelar e não acrescentar mais dor e angústia neste terreno pantanoso da saúde mental. Entenda que cada indivíduo irá reagir aos problemas conforme o seu histórico e, conseqüentemente, a resposta ao tratamento vai depender da rede de apoio e do acompanhamento profissional que está sendo ofertado. Não se pode negligenciar as dores psíquicas. Elas são silenciosas, podem confundir e causar danos muitas vezes irreversíveis - que podem marcar para sempre, de forma negativa, a vida de quem sofre com depressão ou com os pensamentos suicidas. 🐾