



Envie as suas questões para revista Prevenir

Av. Conselheiro Fernando de Sousa, n.º 19 - 6.º, 1070-072 Lisboa ou consultorio.prevenir@plotcontent.com

DEPRESSÃO LIGEIRA

Ultrapassar a distímia

A minha mulher foi recentemente diagnosticada com distímia pelo psicólogo que a acompanha. O que é, o que desencadeia esta condição e como posso ajudá-la?



A DISTÍMIA É UM “RÓTULO” DADO A UM CONJUNTO DE SINTOMAS.

É uma forma mais ligeira da depressão, pois o indivíduo é capaz de realizar as suas tarefas habituais diárias, mas sente falta de prazer crónico, desesperança, desânimo, desinteresse pela vida, baixa autoestima, um sentimento de negatividade, durante pelo menos dois anos.

Pode surgir como reação ao stress excessivo, devido a múltiplos acontecimentos de vida (desemprego, perdas, dor crónica, doenças...), também por certos padrões de pensamento que se tornam crenças fortes: «sou um perdedor», «não consigo ter relacionamentos», «não faço nada de jeito» e por alterações químicas no cérebro. 🙋



DR. FERNANDO MAGALHÃES

Psicólogo clínico
no Centro Clínico
e Educacional
da Boavista,
no Porto
Tel.: 966 230 087
www.fernando-magalhaes.pt

O QUE PODE FAZER?

- ✓ Sugira-lhe outras alternativas construtivas, que desafiem a sua forma pessimista de pensar - mostre-lhe sistematicamente uma imagem mais favorável e realista dela e do mundo.
- ✓ Ajude-a a relaxar e a realizar atividades nas quais sinta prazer.

SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

EMAGRECER

BELEZA

EM FORMA

