
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Conhecer A Depressão

Estar deprimido, o que é?

Todas as pessoas experienciam estados de tristeza, desânimo, cansaço ou infelicidade, cujas razões poderão, ou não, conhecer. Sentirmo-nos depressivos é comum, sobretudo após experiências e situações vividas de forma negativa.

Como posso saber então se estou deprimido/a?

Se os **sentimentos de tristeza, desmotivação, apatia e solidão são mais fortes e mais prolongados no tempo**, poderás estar a passar por uma depressão.

São sintomas comuns da depressão:

- Modificação do apetite (falta ou excesso)
- Perturbações do sono (sonolência ou insónia)
- Fadiga, falta de vontade, cansaço e perda de energia
- Falta ou alterações da concentração
- Sentimentos de inutilidade, de culpa, de falta de confiança e de autoestima
- Preocupação com o sentido da vida e com a morte
- Sentimentos de desesperança no futuro, com pensamentos sobre o suicídio
- Desinteresse, apatia, tristeza e choro fácil
- Alterações do desejo sexual
- Irritabilidade
- Manifestação de sintomas físicos (dor muscular, dor abdominal, enjoo,...)

De onde surge a depressão?

A depressão é, frequentemente, uma **resposta a acontecimentos sentidos como profundamente problemáticos, geradores de stress ou que ameacem a identidade pessoal**.

A **dor** e as **perdas** de todo o tipo (morte de um ente querido, término de namoro, problemas familiares), **grandes mudanças** na vida ou **experiências de fracasso** podem despertar sentimentos de desamparo e fragilizar o bem-estar, levando à depressão.

A origem da depressão pode ser de todo o tipo: óbvia ou invisível.

Um **sofrimento do passado** pode manifestar-se apenas (até anos) mais tarde, **mudanças químicas ou hormonais** podem desencadear alterações do humor e até algumas **doenças** (mentais, infecciosas, hormonais, oncológicas, crónicas,...) podem provocar episódios depressivos.



A depressão como uma oportunidade

A depressão é dolorosa, mas é um mecanismo de sobrevivência! Estar deprimido/a traduz-se num abrandamento e numa oportunidade para refletir, reconsiderar e reconstruir! É um claro sinal de alerta, para o indivíduo e para os outros, de que algo está errado.

Mas há formas mais eficazes de comunicar e explorar o mundo interno: a psicoterapia.

Além de procurar retomar atividades que se poderá ter deixado de realizar e tentar manter-se ativo/a física e mentalmente, a ida ao Psicólogo é muito importante para lidar com a depressão.

A possibilidade de falar e refletir sobre os próprios valores, necessidades, medos e comportamentos, de ser ouvido numa relação de confiança, empatia e confidencialidade e de se sentir verdadeiramente compreendido/a pode ter, por si só, um efeito muito significativo e positivo!

O/A teu/tua Psicólogo/a vai estar lá para ouvir todos os teus receios e ajudar-te a construir um maior significado de vida.

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Understanding Depression

Being depressed, what is it?

Everybody experiences states of sadness, discouragement, tiredness and unhappiness for reasons they might or might not know.

Feeling depressive is common, especially after negatively experienced situations.

How can I tell if I'm depressed?

If feelings of **sadness, demotivation, apathy and loneliness are stronger and extended in time**, you can be going through depression.

Common symptoms of depression are:

- Changes in appetite (absence or excess)
- Sleep disturbances (somnolence or insomnia)
- Fatigue, lack of will, tiredness and loss of energy
- Changes or lack of concentration
- Feelings of uselessness, of guilt, of lack of confidence and self-esteem
- Concerns about the sense of life and with death
- Feelings of hopelessness about the future and suicidal thoughts
- Detachment, apathy, sadness, easy crying
- Changes in sexual desire
- Irritability
- Manifestation of physical symptoms (muscular pain, abdominal pain, nausea,...)

Where does it come from?

Depression is frequently a **response to events perceived as profoundly problematic, stressful, or threatening to one's identity**.

Pain and loss of all sorts (death of a loved one, breakups, family issues), **major changes** in life or **failure experiences** might awaken feelings of despair and weaken well-being, leading to depression.

Depression's source can be of all kinds: obvious or invisible.

Past sufferings may manifest only (even years) later, **chemical or hormonal changes** may initiate mood alterations and even some **diseases** (mental, infectious, hormonal, oncological, chronic,...) might generate depressive episodes.



Depression as an opportunity

Depression is painful but it is a survival mechanism.

Being depressed translates into a slowdown and an opportunity to reflect, reconsider and rebuild!

It is a clear warning sign for the individual and for others that something is wrong.

But there are more effective ways to communicate and explore the inner world: psychotherapy.

Besides trying to resume activities you may have interrupted and trying to stay physically and mentally active, seeing a Psychologist is most important when dealing with depression.

The chance to talk and reflect about one's own values, needs, fears and behaviours, of being listened to in a trusting, empathic and confidential relationship and of truly feeling understood, can have, by itself, a very positive and significant effect!

Your Psychologist will be there to listen to all your fears and to help you build a greater meaning in life.