

O Setembro Amarelo acaba hoje?

*Dra. Erica de Araújo Constantini*

Eu escolhi o último dia de setembro para falar novamente sobre depressão.

E por que o último dia?

Para lembrar que o mês de campanha do Setembro Amarelo está terminando, mas a depressão e o suicídio continuarão sendo um problema gravíssimo de saúde mental e pública.

Quero chamar a atenção para sinais que muitas vezes as pessoas não entendem como uma possibilidade de depressão.

Os excessos de modo geral e a incapacidade de controlar e se controlar gerando compulsões. Excessos e abuso de bebidas alcoólicas, de substâncias psicoativas, de remédios. Excesso de procedimentos estéticos e atividades físicas que podem estar escondendo uma baixa autoestima ou uma distorção de imagem. Excessos de uso de telas e redes sociais que podem significar uma fuga da realidade. Excesso de trabalho, sempre justificado pela necessidade financeira. Excesso de amigos e eventos sociais que camuflam o sentimento de solidão ou o medo dela. Excesso de euforia que, na maioria das vezes é só um grande disfarce para a tristeza.

Também é preciso olhar e cuidar de quem cuida. Profissionais, familiares e rede de apoio de pessoas que precisam de cuidados intensivos de qualquer natureza geralmente são vistos como fortes e resistentes e tem suas reais necessidades negligenciadas.

Claro que vou falar da depressão que pode acometer autistas e seus familiares por razões diversas: dificuldade de comunicação e socialização que pode levar ao isolamento, bullying, discriminação, pressão para se adaptar à padrões sociais e falta de apoio e suporte adequado.

Estarmos atentos a esses sinais pode nos ajudar a salvar uma vida.

O Setembro Amarelo acaba hoje?

Não deixa de viver apenas quem morre, mas quem desiste de viver o dia a dia, a realidade, as possibilidades e as conquistas.

Se precisar peça ajuda!

Ligue 188 - CVV (Centro de Valorização da Vida)