

# COMO COMBATER A DEPRESSÃO

By Marta Tavares , TERAPIAS DA MENTE



---

O CORPO FÍSICO  
DEIXA DE  
RESPONDER  
PORQUE EM DADO  
MOMENTO O SER  
SENTE QUE A VIDA  
NÃO VALE A PENA.

## Antes de mais explicar o que é a depressão

É importante salientar que uma DEPRESSÃO não tem a sua origem exclusivamente no desequilíbrio dos nossos transmissores ou na diminuição da transmissão de determinados químicos indispensáveis á nossa felicidade.

Na verdade isso é uma consequência. O corpo físico deixa de responder porque em dado momento o ser sente que a vida não vale a pena.

Existe outro factor biológico importante que não posso deixar de referir.

O hipocampo que é uma parte do nosso sistema límbico, que é responsável pelo processamento da nossa memória e das lembranças a longo prazo. Segundo diversos estudos, atravessar longos períodos de depressão ou até de humor triste provocam a redução do tamanho desta estrutura.

Sofremos lapsos de memória, temos dificuldade de nos concentrarmos...

A DEPRESSÃO, vai orquestrar um complexo caos químico onde a serotonina, a noradrenalina a dopamina vão desafiar o nosso equilíbrio emocional. As consequências, são várias. Lá se vai a qualidade do nosso sono, a motivação por alguma coisa ou alguém, e parece que não pertencemos a lugar nenhum e que ninguém nos entende. Deixamos de prestar atenção ao mundo á nossa volta. Ficamos literalmente presos aos nossos sofrimentos. A depressão é em última análise repressão. A pessoa reprimiu-se durante longos períodos de tempo e por essa razão deprime.



A DEPRESSÃO, vai orquestrar um complexo caos químico onde a serotonina, a noradrenalina a dopamina vão desafiar o nosso equilíbrio emocional. As consequências, são várias. Lá se vai a qualidade do nosso sono, a motivação por alguma coisa ou alguém, e parece que não pertencemos a lugar nenhum e que ninguém nos entende. Deixamos de prestar atenção ao mundo á nossa volta. Ficamos literalmente presos aos nossos sofrimentos. A depressão é em última análise repressão. A pessoa reprimiu-se durante longos períodos de tempo e por essa razão deprime.

# Porque deprimimos?

## **Porque nos escondemos para agradar aos outros.**

Achamos que as personagens que representamos serão melhor aceites e mandamos para as profundezas o nosso verdadeiro eu.

## **Porque nos mantemos em relacionamentos tóxicos.**

Achamos que nunca conseguiremos um relacionamento feliz. Uns dirão que não merecem, outros que não acreditam que eles existam, outros porque sempre foi assim com todas as mulheres ou homens da família.

## **Criticamos os nossos sucessos e esforços**

Algumas pessoas dirão que parece que têm uma vozinha interior a desvalorizar absolutamente tudo que fazemos. Acontece consigo? Outros utilizam a estratégia da comparação. Todos os outros fazem melhor e são espetaculares e eu sou uma nulidade. Usa esta estratégia? Saiba que esta estratégia de auto-sabotagem tem a ver com uma das 5 feridas da alma e pode cura-la.

## **Sabotamos o nosso sucesso com os nossos medos.**

Por conta das nossas inseguranças e porque não nos sentimos apoiados não pomos em prática as nossas ideias, não usamos os nossos dons e boicotamos totalmente o nosso potencial de crescimento para alcançar uma vida de sucesso. E não falo apenas de sucesso de carreira ou nas suas finanças. Falo de sucesso no verdadeiro significado da palavra. Uma vida com sentido de realização plena e felicidade.



"TODOS OS  
OUTROS FAZEM  
MELHOR E SÃO  
ESPECTACULARES  
E EU SOU UMA  
NULIDADE"

# Então como combater a depressão?

**Parando de fazer as coisas que referi acima!**



## **Pare de se esconder para agradar os outros**

Seja quem você é na verdade. Expresse-se com verdade. Mostre o ser maravilhoso que é. Até as suas particularidades e excentricidades. Seja esse ser único que é. A sua alma vai agradecer-lhe muito.

## **Pare de se manter em relacionamentos tóxicos**

Como pode querer ter uma vida feliz se está rodeado de pessoas que lhe fazem mal? Acha que faz algum sentido? Faça um scanner às suas relações. Se não são relações saudáveis e o fazem feliz. Acabe com elas. E se for a minha mãe, o meu pai, o meu filho. Seja muito claro naquilo que quer e não deixe manipular-se. Ponha limites ou afaste-se por uns tempos.

## **Pare de se criticar**

Sabe que tudo precisa de ser aprendido. Reconheça que está a dar o seu melhor ainda que não seja espetacular neste momento. Só vai ser se se mantiver comprometido e dedicado para melhorar resultados. Existem muitas estratégias incríveis de auto-superação que lhe posso ensinar. O maior erro que fazemos é comparar os nossos bastidores com a montra do outro. Claro que eles nos vão parecer espetaculares. E já olhou para a sua montra? Seja mais carinhoso consigo. Já conseguiu tantas coisas. Vá lá, tenha mais carinho por si. Se precisar estou aqui para ajudar neste processo de resgate de si.

## **Pare de se sabotar**

Pare um momento e faça uma reflexão séria. Reconheça os seus dons. As coisas que realmente faz bem. As mais pequenas coisas. Faça uma lista de 20 coisas que faz bem e que gosta de fazer. Que faz com prazer. Seja o que for. Eu por exemplo vou muito criativa. Adoro decorar os espaços e faço-o bem. Adoro receber e acolher pessoas e penso em cada detalhe desde a música às refeições. Eu sou boa ouvindo e também sou boa conselheira. Talvez por sei ouvir 😊 E VOCÊ?  
Envie par mim os teus 20 dons.

**Assuma-se e seja mais feliz**

