

**A VERDADE QUE NUNCA TE
CONTARAM SOBRE DEPRESSÃO**



VAGNER FAUSTINO FERNANDES

SOBRE O AUTOR

Olá, caro leitor!

Meu nome é Vagner Faustino eu sou formando em coaching pela Faculdade Metropolitana onde estudo Coaching pessoal e profissional.

Também atuo como escritor através de blog e redigindo e-books que são os famosos livros digitais que pertencem ao Sentido de Ser.

O Sentido de Ser é um projeto de desenvolvimento pessoal que está presente nas Redes Sociais (Instagram e Facebook), Canal do YouTube além de Blog e Site ajudando as pessoas trabalhar melhor com suas emotividades.

Este e-book é sobre Depressão e os seus tipos principais, os meios tradicionais de tratamento da depressão através de psicólogos e psiquiatras e o meio mais contemporâneo que é através de profissionais de Life Coaching e principalmente como enfrentar e superar a Depressão por você mesmo.

Com este e-book, eu não lhe trago nenhuma solução mágica, e sim a percepção do que precisa ser mudado apenas em você mesmo para não depender da medicina e da psicologia para superar a Depressão, que muito mais do que uma doença, é um grande aprendizado de vida!

Sumário

INTRODUÇÃO	4
A CAUSA PRINCIPAL DA DEPRESSÃO	4
OS TIPOS DE DEPRESSÃO	4
FORMAS DE TRATAMENTOS	6
RECONDICIONAMENTO EMOCIONAL - VENCENDO A DEPRESSÃO	8
CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
O SENTIDO DE SER NA WEB:	10

INTRODUÇÃO

A grande motivação e finalidade deste e-book é mostrar o meu ponto de vista como ex – deprimido, que já enfrentou depressão amorosa, profissional e familiar e que já recorreu tanto a psicólogos como também psiquiatras e por último a minha experiência positiva com o coaching, não para dizer o que funciona ou o que não funciona, o que é verdade ou é enganação, mas principalmente para explicar sobre o tipo de abordagem de cada um desses profissionais para você avaliar até que ponto pode ajudar você no seu caso ou não.

Trarei a você os quatro pontos que a pessoa precisa mudar para superar a depressão mostrando que na maior parte dos casos, não há a necessidade de uso de medicamentos, desde que a pessoa se recondicione emocionalmente

A CAUSA PRINCIPAL DA DEPRESSÃO

Toda depressão ela começa sempre por um fundo emocional, não existe depressão psicológica ou mental.

Apesar que essa depressão de fundo emocional ela pode sim afetar tanto a mente ou psicológico. No caso mental se a pessoa já tem um transtorno uma fobia desta ordem a depressão pode agravar isso.

E no caso psicológico nos seus comportamentos, imagina aquela pessoa que é a mais extrovertida da equipe de trabalho e da roda de amigos, ela começa a sofrer com a depressão e de repente você vê essa pessoa que era super alegre e extrovertida com as pessoas nas situações em geral começar a ficar reclusa, encolhida na dela, começa a se isolar dos outros sem querer interagir com ninguém.

Ocorre também aquela pessoa que era muito segura de si que tinha um instinto natural de liderança e de repente ela passa a precisar do apoio de todos para decisões simples que antes ela tomava por si mesma. E esses dois exemplos nos mostram como o emocional afetado pela depressão influi no lado psicológico.

OS TIPOS DE DEPRESSÃO

Depressão amorosa: é quando a pessoa teve uma perda amorosa muito grande e independente da pessoa ter se relacionado com essa pessoa que amou ou se foi uma história impossível de viver, ficou ali algo incompleto e mal resolvido.

Então essa pessoa além de viver aquele misto de saudade e solidão, também vai sentir um vazio muito grande por dentro, um vazio que vai deixá-la sem o porquê de ser no seu dia e nas coisas que faz.

E esse vazio conforme vai se tornando mais crônico e agravado no dia a dia pode levar a pessoa a ficar assim sem vontade, sem estímulo para fazer nada.

Para essa pessoa que está com depressão amorosa até mesmo o expediente de trabalho sobre uma rotina que ela tem pleno domínio se torna muitas vezes árduo, desgastante, maçante e pesado de cumprir, ou seja, ela tem dificuldades até mesmo em coisas básicas para fazer e assim dar continuidade no seu dia a dia.

Na depressão amorosa enquanto a pessoa não percebe e aceita que a vida continua com ou sem a pessoa ela muito amou, vai ficar nesse ciclo vicioso com a vida presa, sempre pensando na pessoa e deixando de viver a vida dela que ainda existe está ali para ser vivida.

Depressão profissional: acontece quando ela vai contra a sua formação acadêmica e que era o seu ideal de profissão e carreira.

Eu vivi isso porque por muito tempo atuei como servidor público, mas eu era formado em tecnologia da informação, eu não sentia conexão com que fazia e não via um sentido naquilo que eu estava fazendo no serviço público eu não enxergava uma finalidade eficiente naquilo que eu executava.

Mesmo assim me entregava ao máximo para fazer um trabalho acima da média, mas aquilo não estava conectado com o que era o meu ideal de vida profissional, com que eu acreditava que não só me faria feliz, mas que me faria também realizado em todos os sentidos.

Ao longo do tempo que você trabalha numa área que não tem nada a ver com o que é da sua formação, do seu talento, da sua habilidade e do seu dom você vai criando uma relação de Amor e Ódio com este local que você trabalha, com este emprego que você tem, mas que não tem nada a ver com a sua essência.

Depressão social e familiar: se a pessoa é muito tímida, tem muito problema para interagir de forma normal e produtiva com as pessoas e quando eu falo assim de convívio social, interagir de forma normal e produtiva não é só na balada, no barzinho, mas também se você saiu com amigos foi tomar um sorvete, foi no cinema.

E como você não consegue interagir com esse grupo da mesma forma que eles interagem entre eles, você vai criando dentro de si um trauma, um complexo de inferioridade, que vai te causar muita frustração e decepção consigo mesmo e pode também causar um quadro de depressão social.

A questão da depressão familiar é aquela bem comum: Você mora numa casa com três, quatro, cinco ou seis pessoas e tem aquele parente complicado, aquele parente que se ele(a) não é a ovelha negra no sentido de ser desajuizado é um parente difícil que você e os demais tem dificuldade para lidar no dia - a - dia, no sentido de conviver harmoniosamente, sem brigas, sem discussões que estragam o clima da casa, não ficar sem se falar um com o outro por muito tempo...

Desses quatro tipos primeiros de depressões que eu citei - amorosa, profissional, social e familiar eu tive depressão amorosa em 2008/2009 eu tive a depressão familiar em 2015 e eu tive a depressão profissional em 2017/2018.

A última depressão que eu não cheguei a vivenciar mais que muitas pessoas vivem é a **Depressão existencial**, ou seja, ela não tem de forma definida um fator, uma ocorrência, uma situação ambiente que causou isso. E nem um grande trauma, uma grande decepção, uma grande frustração ou desilusão na vida dela.

Mas essa pessoa não vê o porquê de estar viva. Ela não enxerga em qual sentido à vida dela e o fato de estar viva contribui para o mundo e a vida das pessoas com quem convive.

Esse tipo de depressão é a mais perigosa de todas porque muitas pessoas que não têm firmeza para enfrentar esse tipo de depressão, acaba caindo em vício e geralmente mais pesados do que o álcool, ela vai recorrer a drogas injetáveis, seja drogas estimulantes, seja drogas sedativas, porque na droga que ela usa vai buscar a fuga do que ela não suporta viver e enfrentar, através de uma sensação estimulante que cause uma alegria e êxtase momentâneo ou uma sensação sedativa que simplesmente a faça apagar e ficar mais dormindo do que acordada propriamente falando.

FORMAS DE TRATAMENTOS

Nós temos três métodos para enfrentar a depressão através de três tipos de profissionais que é o psicólogo ou psiquiatra e o coach. Eu passei com os três e tenho a minha experiência com os três. O que posso relatar aqui não é a verdade absoluta, mas é o meu ponto de vista do que eu vivi com esses profissionais.

Psicólogo: ele(a) tem uma direção subjetiva, ou seja, ele(a) não vai falar que em 10 sessões fará você chegar à raiz do seu problema para apontar o caminho que você deve seguir para resolvê-lo, você vai fazer dezenas ou centenas de sessões com psicólogo sem que ele(a) dê respostas diretas ou te fale de forma enfática: você está **vivendo isso** por causa **deste motivo** e você **deve fazer isso** para resolver.

Ele(a) sempre vai passar 90% do tempo escutando e ouvindo e nos 10% do tempo que falar vai colocar pequenas observações sutis no sentido de fazer despertar em si próprio a percepção que você tem que ter do que foi a motivação do que você está vivendo e o que você tem que aprender no sentido de liberação de traumas, bloqueios, complexos para se libertar disso.

Só que uma pessoa que está depressiva, uma pessoa que teve problema de morte de falecimento na família e que perdeu alguém muito querido ou uma pessoa que está passando uma grande pressão na vida amorosa e profissional Ela não atrás de um psicólogo para ficar 6 meses, 1 ano, 3 anos, 5 anos para resolver o seu

problema, ela quer ver a sua melhora dia após dia e quando eu procurei uma psicóloga nos primeiros 6 meses eu tive uma boa melhora em relação ao meu problema de depressão e depois eu continuei mais um ano e meio passando com essa psicóloga.

O que aconteceu é que eu melhorei da questão da depressão familiar sim, só que ao mesmo tempo quando eu fui entrando em outras vertentes da vida, foi me gerando alguns grandes questionamentos que por eu não conseguir resolver por mim mesmo foram criando dentro de mim complexos de inferioridade... eu me senti impotente de não achar a resposta para aquilo e de ficar preso naquelas situações mal resolvidas e incompletas, então você tem que ter ciência de que procurar um psicólogo pode resolver um problema **X**, mas você pode também acabar desencadeando um problema **Y** e **Z** que era muito mais complexo do que o problema que estava te afetando de início.

Então eu entendo a psicologia como método eficiente a longo prazo, cabe a você analisar se está preparado para este longo prazo ou se você quer uma solução mais imediata, essa reflexão que eu deixo para você referente a psicólogos.

Psiquiatra: existe dois tipos muito diferentes – tem o *psiquiatra de rede pública* que é um tipo e tem o *psiquiatra particular de convênio ou do seu local de trabalho* que é um outro tipo.

O *psiquiatra de rede pública* tem dezenas de pacientes para atender ao longo do dia, então ele(a) não pode para cada paciente oferecer meia hora de atendimento que permita esse paciente contextualizar a situação que ele está passando se esse está na sua primeira consulta ou se está da segunda consulta para frente e dizer como ele passou o último mês.

Então o psiquiatra de rede pública vai ser aquele cara bem frio que vai perguntar: 1) quais sintomas você está sentindo; 2) houve melhora ou piora nos sintomas; e em cima disso ele vai dar a medicação. Mas você pode perceber que esse psiquiatra de rede pública não entra no cerne emocional da depressão.

O *psiquiatra de convênio particular ou do seu local de trabalho*, seja empresa ou órgão público, porque temos empresas que têm uma rede médica básica ou seja com clínico geral e psicólogo e enfermagem. O órgão público que eu trabalhei tinha dois psiquiatras, três médicos clínico geral e tinha duas enfermeiras e mais uma chefe da dessas duas enfermeiras.

Psiquiatras de empresas e órgão público assim como do teu convênio médico ou o psiquiatra que você procura de forma particular, ou seja, pagando o valor único da consulta ele(a) já vai te dar uns 15 minutos, 20 minutos, 25 minutos para você explicar o cerne emocional do que causou tua depressão e como você passou entre essa consulta atual e a anterior que você teve com este profissional psiquiatra.

Só que este tipo de psiquiatra vai ver muito a questão de cortar o sintoma com a medicação. Se ele(a) sentir que tem um fundo emocional crônico a ser resolvido vai te aconselhar a procurar um psicólogo como complemento do tratamento psiquiátrico que você está tomando antidepressivos.

E depressão a gente cura tratando a raiz do problema e não simplesmente medicando para cortar os sintomas. Para depressão eu tomei Fluoxetina, Paroxetina, Escitalopram e Bupropiona (que foi o pior de todos) pois me causou forte efeito colateral. Depois, ao longo de vários anos não de forma contínua, mas de forma intercalada tomando o remédio, eu percebi que aquele não era o caminho e que o problema estava no **meu emocional**.

Depressão vai muito além dos seus sintomas físicos, assim eu percebi que eu só teria condições de enfrentar a depressão quando eu resolvesse o meu emocional no sentido de ter um controle e um equilíbrio. E por mim mesmo eu comecei a modificar principalmente as minhas atitudes, minhas posturas e os meus comportamentos perante os outros e principalmente perante a mim mesmo e um pouco depois dessa experiência eu fiz uma terapia Coaching que entrou a questão das depressões que eu tinha vivido, mas também entrou outros aspectos da minha vida.

Para vocês entenderem como é a atuação de um **Coach** ele(a) no intervalo de 12 sessões a partir da primeira sessão define com a pessoa que é o seu cliente / coachee o que esse cliente tem que mudar dentro dele e quais técnicas e ferramentas serão utilizadas pelo

Coach para levar o cliente atingir essa meta. Então o Coaching já tem um direcionamento mais objetivo em relação ao psicólogo, porque o coaching é mais ativo para falar e no opinar conforme a evolução que o seu cliente vai tendo de sessão a sessão.

Eu quando procurei o Coaching após 11 sessões eu tive **95% de melhora** em relação ao que eu era antes e coisa que em dois anos com psicóloga eu tinha tido uma melhora de no **máximo de 10%**, então percebe-se

assim a diferença porque em onze sessões com um Coach a nível semanal dão aproximadamente três meses e eu me modifiquei praticamente por completo como pessoa.

E já não foi assim com uma psicóloga passando dois anos, ou seja, 24 meses eu tive uma pequena melhora, isso no meu caso em específico e o Coaching tem tanto o Coaching pessoal que trabalha mais o lado emotivo e comportamental do seu cliente e tem o Coaching holístico onde usa-se técnicas para melhorar a energização da pessoa e que também influi diretamente no estado emocional.

Com esse Coach que eu passei eu fiz primeiro um Coaching pessoal de 11 sessões e depois eu dei continuidade com Reiki que já é uma terapia Coaching holística e de origem oriental que faço atualmente uma vez por mês. E nessas terapias de Coaching holístico tem também os Florais de Bach e a Cromoterapia.

Elas não chegam a ser ciências exatas, trata-se de técnicas alternativas de tratamento que não tem nenhum cunho ou fundo religioso, quem é da religião A pode fazer e quem é da religião B ou C também pode fazer. O Reiki é um tratamento energético que no caso de quem tem ansiedade ou problema de estresse melhora no sentido de amenizar o problema da pessoa uns 80%.

Se a pessoa faz o Reiki a nível semanal já na questão da depressão já dá uma amenizada e uma melhora parcial de 40% a 50% porque equilibrando a energia da pessoa o emocional vai ter menos picos de instabilidade ou descontrole, e a partir disso a pessoa começa a ter uma ponta de equilíbrio para começar a reverter o seu quadro.

RECONDICIONAMENTO EMOCIONAL - VENCENDO A DEPRESSÃO

São quatro pontos que você tem que mudar:

Primeiro Ponto: deixar de ser *vitimista* - o depressivo de forma subconsciente se vitimiza muito. Ele se sente injustiçado e incompreendido pelo mundo, qualquer coisa que uma pessoa fale para ele que soa de forma um pouco mais forte, um pouco mais sisuda, ele já acha que a pessoa está contra e que não a quer bem. Mesmo em estado depressivo você tem que ter o discernimento do que é fruto do seu emocional e do que é ação das demais pessoas ao redor.

E a partir do momento que você tiver esse discernimento, por agora saber separar o que é coisa de âmbito pessoal e o que é projeção do seu emocional, você terá mais força e disposição em suas ações, mesmo nas coisas mais corriqueiras e cotidianas do teu dia - a - dia que parece difícil você lidar por conta do seu quadro depressivo.

Então o vitimista não compreende que todo mundo tem seu grau de sofrimento, acha que só ele sofre. E todo mundo tem seus problemas, a diferença é que uns têm mais força para enfrentar e outros tem menos força.

Segundo Ponto: aceitar a si mesmo - a pessoa depressiva tem que ter consciência que assim como as demais, ela tem os seus defeitos e tem suas qualidades, e sempre no dia - a - dia e prosseguir da nossa vida, a gente tem que procurar atenuar nossos defeitos de forma que eles não prejudiquem as demais pessoas, seja pessoas do seio familiar, seja pessoas do local de trabalho, seja amigos particulares que a gente tem ou mesmo de amigos que não são nem estudo e nem de trabalho.

E principalmente a gente tem que saber valorizar nossas qualidades. O depressivo não pode ver e enxergar a si mesmo como um Zero à Esquerda, porque se você se vê desta forma, como uma pessoa que não tem nada de positivo a contribuir as demais pessoas, fatalmente mais cedo ou mais tarde você vai ficar a depressivo. Recomendo que você Sente no seu local preferido e Pergunte a si mesmo: 1) o que que eu tenho de defeito e o que que eu tenho de qualidade? 2) o que eu posso fazer para amenizar esses meus defeitos o que eu posso fazer para usar melhor minhas qualidades?

Terceiro Ponto: o amor-próprio - lembre-se a gente não ama primeiro a nossa mãe, o nosso cônjuge, o nosso filho a gente ama primeiro a gente. É do amor individual bem praticado que a gente consegue ter os outros tipos de amor com as demais pessoas. Então: 1) se você não se ama; 2) se você não gosta de si mesmo; As demais pessoas **NÃO** vão fazer questão de te amar, de te valorizar e te respeitar.

E isso também vai te levar a um quadro depressivo porque você vai chegar naquele estágio - eu não gosto de mim de mim mesmo e ninguém gosta de mim... Nunca ponha o outro independente do vínculo parental ou sentimental acima de você. “O único Ser acima de você é só Deus tenha ciência e compreensão disso.”

Quarto Ponto: A Busca da Constância do equilíbrio - a partir do momento que você deixa de ser vítima de tudo, a partir do momento que você se aceita como você é, a partir do momento que você tem um amor-próprio por si mesmo você vai passar ter mais constância emocional nas suas atitudes, nas suas posturas e nos seus comportamentos.

E com essa constância o equilíbrio virá e quando você tem equilíbrio emocional ele flui numa linha reta, vai deixar de ser uma roda gigante que gira e gira rodando para cima e para baixo, você sentirá essa linha reta e harmoniosa como é o horizonte do mar, e o horizonte do mar não vemos em formato retangular, triangular, quadrado... o que você sempre vê é uma linha reta e que é tão plena que você a sente perfeitamente dentro de si, mas não a define com seus olhos ou pega com suas mãos, por que é algo que está pulsando dentro de você!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que se percebe em tudo o que você leu acima é que em tudo na vida, a responsabilidade por nossas atitudes, posturas e comportamentos tem que vir de nós mesmos. Acreditar que o remédio novo e mais forte fará uma mágica da noite para o dia é ilusão. Acreditar que ficar de frente para uma pessoa por anos e anos tornará o seu

sofrimento mais tolerável enquanto ele não é resolvido por completo, provavelmente é uma grande perda de tempo!

Não devemos de forma alguma confiar a nossa cura, para outro alguém assumir de fazer por nós e a maior prova disso é a forma que Deus se relaciona com cada um de seus filhos. Ele dá condições a nós para que tenhamos o conhecimento do que é certo ou errado, mas de forma alguma nos impõe ou dita o que é para ser feito, quem escolhe o caminho e o desbrava somos nós mesmos.

E a depressão é acima de tudo um grande aprendizado para a vida, pois ela surge para nos alertar, de que algo não vai bem e que não pode de forma alguma continuar do mesmo jeito que está, mas a decisão de mudar, melhorar e buscar a nossa Paz e Felicidade sempre será nossa e nunca dos nossos pais, dos nossos filhos ou do nosso cônjuge, você tem que assumir a responsabilidade de guiar a sua vida Sempre!

O SENTIDO DE SER NA WEB:

*Continue acompanhando o nosso projeto que visa a ajudar as pessoas a trabalhar melhor suas emotividades em todos os âmbitos da vida para que você seja **FELIZ** e **PLENO**!*

CURSO ENCONTRANDO A SI MESMO: <https://sentidodeser.com.br/encontrando-a-si-mesmo/>

BLOG: <https://nossosentidodeser.blogspot.com/index.html>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/sentidodeser/>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/sentidodeser/>

CANAL DO YOUTUBE: https://www.youtube.com/channel/UCS9aAuCMWOBk_YyB3k_f5A

21 DIAS PARA MUDAR A SUA VIDA: <https://nossosentidodeser.blogspot.com/p/21-dias-para-mudar-sua-vida.html>