Depressão: uma visão geral sobre a doença, seus sintomas e tratamentos

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Juscimaria Silva Rocha

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A depressão é uma doença psicológica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, tendo causas relacionadas a fatores genéticos, biológicos e ambientais. Os sintomas da depressão variam, incluindo irritabilidade, desânimo, falta de prazer, desinteresse, sentimentos de medo e insegurança, além de sintomas físicos. O tratamento geralmente envolve medicamentos antidepressivos e psicoterapia, com a prática de exercícios físicos e meditação como complementos benéficos. A depressão pode ter consequências graves, levando à incapacidade, suicídio e complicações de saúde. A conscientização sobre a doença é crucial para combater o estigma e garantir acesso a tratamento adequado.

Por outro lado, o uso excessivo e viciante de tecnologias como smartphones, redes sociais e jogos online tem sido associado a um aumento do estresse, ansiedade e depressão. O vício em dispositivos tecnológicos pode levar ao isolamento e à perda de conexão com o mundo real e com as pessoas ao redor. Essa desconexão pode gerar sensações de solidão e contribuir para problemas de saúde mental. O Dr. David Greenfield, fundador do Centro de Dependência em Tecnologia, destaca os efeitos negativos desse vício e a importância de encontrar um equilíbrio saudável no uso da tecnologia.

Em resumo, a depressão é uma doença complexa com múltiplos fatores desencadeantes. Seus sintomas afetam significativamente a qualidade de vida, e o tratamento adequado é essencial para aliviar os sintomas e prevenir complicações graves. Ao mesmo tempo, é necessário reconhecer os impactos negativos do uso excessivo de tecnologia na saúde mental e buscar uma relação saudável com esses dispositivos. A conscientização sobre esses temas é fundamental para promover a compreensão, combater o estigma e garantir suporte adequado às pessoas que sofrem de depressão e vício em tecnologia. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.