



Rikke Hannibal

Depression is a real disease



Everyone can feel sad, discouraged, or downhearted. Common examples include when facing stressful social situations, disease, and difficult, tragic events. However, we only speak of depression if these symptoms persist for at least two weeks and prevent someone from doing the things they normally do and that bring them joy.

People suffering from depression are not losers, lazy people, or whiners. They suffer from a serious disease that prevents them from being able to face the stress of life and manage daily tasks.

Like diabetes or bronchitis, depression has particular causes, symptoms, and treatments. The earlier it is detected, the better it can be treated.

Depression can affect anyone

Depression is one of the most common diseases and also one of the most underdiagnosed. Around twenty million people suffer from depression in Europe each year. One out of every five will suffer from depression at least once during their lives. Depression can affect anyone: people at any age, in any profession, and in any social class; men, women, and also children.

Even though depression is one of the most prevalent mental illnesses, there is little awareness of it among the general public, and it is often poorly understood. Depression has no single cause and most often results from a combination of factors. This disease can develop slowly and incrementally, but it can also appear suddenly and unexpectedly.



Rikke Hannibal

Depression has several faces



Wafa Lambalot

Not every person who experiences depression necessarily has the same symptoms. For some, a lack of energy and drive dominates, but for others, it is internal agitation. In general, one experiences a profound sadness and strong apathy, accompanied by a feeling of inner emptiness. People suffering from depression often have difficulty concentrating, difficulty sleeping, and various physical problems. Some may feel an oppressive anxiety.

Depression affects every area of life: daily tasks, professional obligations, leisure activities, and social interactions. The severity of depression varies and can even result in a complete inability to carry out daily tasks.

Some people only experience one depressive phase in their life, which can last for several weeks or months. Others experience many depressive phases.

Depression can be treated

Today, depression can be effectively treated with psychotherapy and/or medication. However, depression is underdiagnosed, so unfortunately these treatment methods are still rarely used. Psychotherapy teaches people strategies that enable them to manage problems in various ways. Depending on the severity of the depression, anti-depressant medication might be prescribed in addition to psychotherapy. Anti-depressants are not addictive or personality altering. Taken regularly, they reduce the symptoms of depression in most cases. Whether outpatient treatment or a stay in hospital is advised depends on the severity of the depression and the risk of suicide. In all cases, treatment for depression is prescribed by a health professional and adapted to the individual's needs.



Isabelle Hoffmann

Just listening can help



Rikke Hannibal

Like other mental illnesses, depression is relatively unknown and poorly understood. In many cases, people going through depression are blamed for their suffering („he should pull himself together“). Friends and acquaintances often disengage, wrongly assuming that only doctors and psychologists have a role to play in recovery. However, as with all diseases, people suffering from depression need understanding and support from those around them.

Family and friends play an important role in recovery, equal to that of a professional. They are not substitutes for health professionals and should not give medical recommendations. But simply being present and listening can help those going through depression to feel less lonely. Talking about mental health issues and illnesses can bring important relief and is a first step to recovery.

Depression Criteria

At least five of the following symptoms, when at least one of the symptoms is either depressed mood or loss of interest or pleasure:

- **Depressed mood (sad, empty, hopeless)**
- **Loss of interest or pleasure**
- **Decrease or increase in appetite**
- **Disturbed sleep**
- **Restlessness or retardation**
- **Fatigue or loss of energy**
- **Feelings of guilt or worthlessness**
- **Diminished ability to think or concentrate**
- **Thoughts of death, suicidal ideas**

The number and intensity of symptoms varies. Depression is present when these symptoms occur almost all day and persist for at least two weeks.

More information about depression and a detailed list of services and agencies that can help are accessible via the website www.prevention-depression.lu or by calling the *Service Information et Prévention de la Ligue* at 45 55 33.

Depression - Let's talk



A depressão é uma verdadeira doença



Todas as pessoas podem sentir-se tristes, desanimadas ou deprimidas quando, por exemplo, se encontram numa situação de doença, em contextos sociais stressantes ou quando vivem acontecimentos difíceis. No entanto, só se fala de depressão quando estes sintomas estão presentes há pelo menos duas semanas e dificultam a realização de tarefas e atividades que a pessoa habitualmente fazia e que lhe proporcionavam sentimentos de prazer e bem-estar.

As pessoas que sofrem de depressão não são perdedoras, nem preguiçosas, nem choronas. Elas sofrem de uma doença séria que as impede de enfrentar o stress da vida e de gerir as tarefas do dia-à-dia.

Tal como a diabetes ou a bronquite, a depressão tem as suas causas, os seus sintomas e os seus tratamentos. Quanto mais cedo ela for detetada, melhor poderá ser tratada.

Qualquer pessoa pode vir a sofrer de depressão

A depressão é, atualmente, uma das doenças mais frequentes e mais subestimadas. Todos os anos, cerca de 20 milhões de pessoas na Europa sofrem de depressão. Segundo as estimativas, uma em cada cinco pessoas virá a sofrer de depressão pelo menos uma vez na sua vida. A depressão pode atingir qualquer pessoa: de todas as idades, de todas as profissões e de todas as camadas sociais, homens, mulheres e também crianças.

Embora a depressão seja um dos distúrbios psíquicos mais comuns, ela é pouco conhecida pelo público em geral e, frequentemente, mal compreendida. Não existe uma causa única para o aparecimento da depressão. Muitas vezes a depressão resulta da combinação de várias causas. A doença pode desenvolver-se lentamente e instalar-se de forma progressiva e pode também aparecer de maneira súbita e inesperada.



A depressão tem vários rostos



As pessoas com depressão não têm todas os mesmos sintomas. A falta de energia e de vivacidade predomina nalgumas pessoas enquanto noutras está mais presente a agitação interna. De uma forma geral, as pessoas deprimidas apresentam uma tristeza profunda e apatia acentuada, acompanhadas por um sentimento de vazio interior. As pessoas afetadas têm frequentemente dificuldades de concentração, distúrbios do sono e diversos problemas físicos. Algumas podem também sentir uma ansiedade muito intensa e opressiva. A depressão afeta todos os domínios da vida: as tarefas diárias, as obrigações profissionais, as atividades de lazer, os contatos sociais. O nível de gravidade da depressão é variável e pode chegar à incapacidade total de gerir as tarefas diárias. Algumas pessoas passam por uma única fase depressiva na vida que pode durar de algumas semanas a alguns meses. Para outras pessoas, as fases depressivas podem repetir-se diversas vezes ao longo da vida.

A depressão tem tratamento

Hoje em dia, existem tratamentos eficazes para a depressão graças à psicoterapia e/ou a certos medicamentos. Visto a depressão não ser sempre diagnosticada, estes métodos de tratamento acabam por ser, infelizmente, pouco utilizados. A psicoterapia permite à pessoa aprender a utilizar novas estratégias de modo a gerir os problemas de uma outra maneira. Consoante o nível de gravidade da depressão, poderão ser prescritos medicamentos antidepressivos como complemento. Os antidepressivos não causam dependência e não provocam alterações na personalidade de quem os toma. Na maioria dos casos, quando tomados regularmente, eles reduzem os sintomas da depressão. A indicação de tratamento em ambulatório ou de internamento hospitalar depende do nível de gravidade dos sintomas de depressão e da existência de um risco de suicídio elevado. Em todos os casos o tratamento da depressão é prescrito por um profissional de saúde e adaptado a cada pessoa.



Uma escuta atenta pode já ser uma ajuda



Tal como as outras doenças psíquicas, a depressão é pouco conhecida e mal compreendida. Muitas vezes, os familiares e amigos consideram a pessoa responsável pelos seus distúrbios, bastando que ela se acalme para ficar bem. Observamos frequentemente um desinvestimento por parte dos familiares e amigos que julgam de forma errada que apenas os medicamentos e os psicólogos é que têm um papel a desempenhar na cura. No entanto, como em todas as doenças, a pessoa em depressão precisa de ser compreendida e apoiada pelos seus familiares e amigos.

Estes têm um papel tão importante como os profissionais. Não se trata de substituir o profissional nem de dar recomendações médicas. Estar presente e atento, só por si, já ajuda a pessoa a sentir-se menos só e contribui para a cura.

Crítérios da depressão

Pelo menos cinco dos seguintes sintomas, em que pelo menos um dos sintomas é humor deprimido ou perda de interesse ou prazer:

- **Humor deprimido (triste, vazio, sem esperança)**
- **Perda de interesse ou prazer**
- **Perda ou aumento do apetite**
- **Perturbações do sono**
- **Agitação ou lentificação psicomotora**
- **Cansaço ou perda de energia**
- **Sentimentos de culpabilidade e de desvalorização**
- **Diminuição da concentração e da atenção**
- **Pensamentos de morte, ideias de suicídio**

O número e a intensidade dos sintomas apresentados são variáveis. Falamos de depressão quando os distúrbios estão presentes praticamente durante todo o dia e persistem ao longo de, pelo menos, duas semanas.

Obtenha mais informações sobre a depressão assim como uma lista detalhada dos serviços de informação e estruturas de apoio no site www.prevention-depression.lu ou ligando para o número 45 55 33 do *Service Information et Prévention de la Ligue*.

Depressão - vamos falar