

RELATO SOBRE ANEDONIA PARA CONSULTA PSIQUIÁTRICA

O QUE ACONTECEU COMIGO:

"Tenho sentido uma falta de prazer e interesse muito forte. Não consigo assistir filmes, ouvir música, aproveitar feriados ou até mesmo comer com prazer. Quando chego em casa, fico sem saber o que fazer, como se minha mente estivesse desligada. Não é preguiça: é como se nada despertasse reação."

POR QUE ISSO ACONTECEU:

"Mesmo sem ter acontecido nada traumático, percebi que vivi muitos meses com ansiedade forte, preocupações constantes e sensação de estranhamento. Isso pode ter deixado meu sistema emocional sobrecarregado. Aos poucos, meu cérebro entrou em um 'modo de proteção' e minha resposta de prazer diminuiu, levando a essa anedonia."

SOBRE A MEDICAÇÃO ATUAL:

"Atualmente tomo alprazolam e risperidona. Pelo que pesquisei, eles não tratam anedonia e, em alguns casos, podem até reduzir motivação e prazer. Acho que isso pode ter contribuído para intensificar essa sensação de desligamento."

COMO ISSO ME AFETA:

"Chego do trabalho e fico parado, sem vontade de nada. Não sinto prazer em atividades que antes eram normais. É como se meu sistema de recompensa estivesse travado. Isso está afetando meu dia a dia e minha rotina."

O QUE EU GOSTARIA DE DISCUTIR:

"Queria entender se existe a possibilidade de ajustar meu tratamento para algo que atue mais na parte de dopamina e noradrenalina, como bupropiona ou medicamentos semelhantes, que parecem ter efeito mais direto na anedonia. Meu objetivo é recuperar prazer, interesse e motivação, e não dependo de medicamentos que causem sedação ou dependência."

OBJETIVO DA CONSULTA:

"Quero realmente tratar a anedonia, melhorar minha qualidade de vida e equilibrar meu estado emocional da forma mais adequada."