

Revelando o *dark side*: Compartilhando lições aprendidas em uma luta contra depressão

Prof. Ingrid Nunes
Seminários INF-UFRGS 2020/01

Depressão na Academia

nature

CAREER FEATURE · 02 MAY 2018

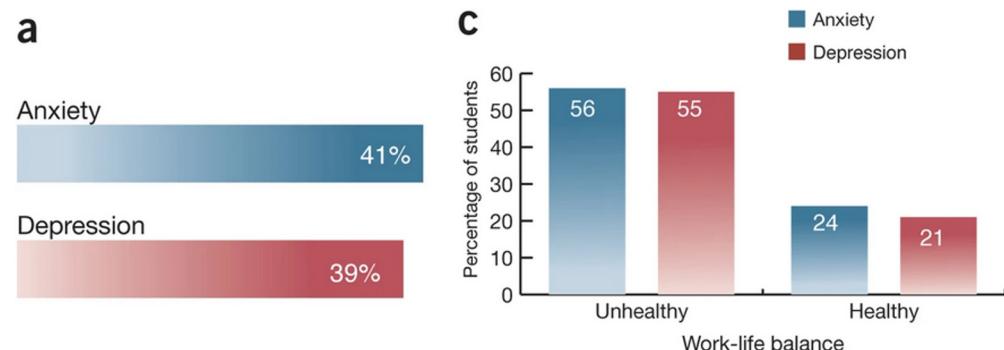
Feeling overwhelmed by academia? You are not alone

Five researchers share their stories and advice on how to maintain good mental health in the hyper-competitive environment of science.

Chris Woolston

Figure 1: The prevalence of anxiety and depression within the population of graduate students studied.

From: [Evidence for a mental health crisis in graduate education](#)



Woolton, C. Why mental health matters. *Nature* 557, 129-131 (2018). <https://doi.org/10.1038/d41586-018-04998-1>
Evans, T., Bira, L., Gastelum, J. et al. Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nat Biotechnol* 36, 282–284 (2018). <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>

Primeiro Sinal

- Menos prazer em atividades
 - Viver é algo entediante
 - Tudo é “morno”
 - Sem um grande objetivo para a vida
 - Dia-a-dia visto como esforço sem propósito
- Resultado
 - O resto da vida é viver um dia após o outro, só continuar viva
 - Então...

Primeiro Sinal

- Menos prazer em atividades
 - Viver é algo entediante
 - Tudo é “morno”
 - Sem um grande objetivo para a vida
 - Dia-a-dia visto como esforço sem propósito
- Resultado
 - O resto da vida é viver um dia após o outro, só continuar viva
 - Então...

Para que viver?
Não estar vivo não é uma melhor opção?

Primeiro Sinal

- Menos prazer em atividades
 - Viver é algo entediante
 - Tudo é “morno”
 - Sem um grande objetivo para a vida
 - Dia-a-dia visto como esforço sem propósito
- Resultado
 - O resto da vida é viver um dia após o outro, só continuar viva
 - Então...

Para que viver?
Não estar vivo não é uma melhor opção?

Primeiro Sinal - Lições

- Não negligenciar o que está sentindo
 - “Isso não é importante”
 - “Isso vai passar”
- Buscar ajuda
 - Falar com pessoas
 - Terapia
 - Nós podemos não enxergar primeiros sinais e problemas na saúde mental
 - ... mas um profissional sim

Primeiro Sinal

- Expectativa
 - Isso é passageiro
- Realidade
 - A situação começa a piorar

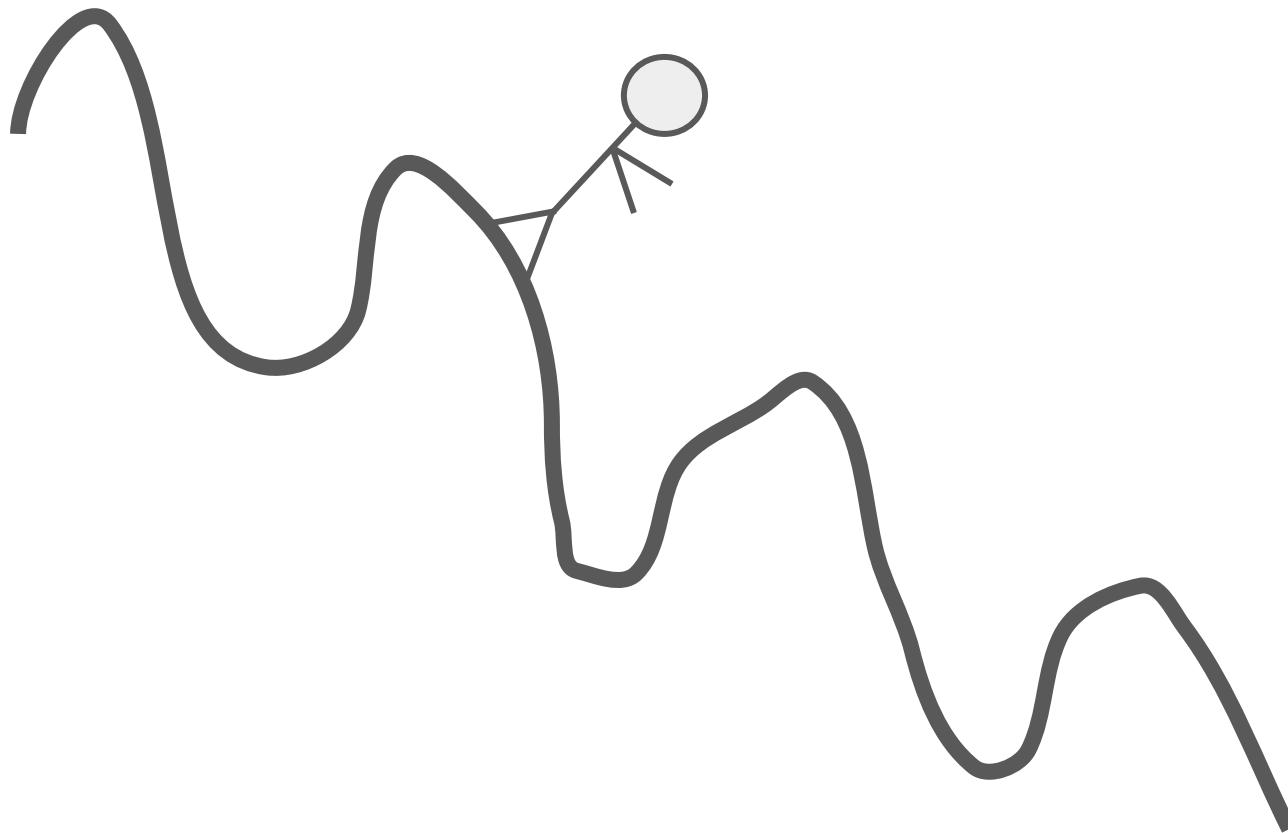
Episódios Depressivos

- Situação
 - Problemas no sono
 - Deitar na cama e adormecer 4h depois
 - Choros ocasionais / tristeza
 - Irritabilidade
 - Ainda menos prazer em atividades (sem energia/vontade)
 - Finais de semana sem sair da cama
 - Crises
- Resultado
 - (Minha) conclusão
 - Mudar o contexto não adianta
 - Tudo fica igual, a vida é assim mesmo
 - A vida não vale a pena
 - Googling por alternativas
 - Formas de terminar a vida (nesse ponto, curiosidade)

Episódios Depressivos

- Situação
 - Problemas no sono
 - Deitar na cama e adormecer 4h depois
 - Choros ocasionais / tristeza
 - Irritabilidade
 - Ainda menos prazer em atividades (sem energia/vontade)
 - Finais de semana sem sair da cama
 - Crises
 - Resultado
 - (Minha) conclusão
 - Mudar o contexto não adianta
 - Tudo fica igual, a vida é assim mesmo
 - A vida não vale a pena
 - Googling por alternativas
 - Formas de terminar a vida (nesse ponto, curiosidade)
- 
- Juntos e
cada vez
mais
frequentes!

Caindo cada vez mais fundo...



O Dia-a-dia da Depressão

- Loop infinito
 - Acordar: pesadelo
 - Lembrar que está vivo
 - Ter ciência que tem mais um dia para aguentar
 - Constantemente durante o dia até finalmente ir dormir (se conseguir)
 - Falta de energia e falta de motivação **ENORMES**
 - Todas atividades absurdamente exaustivas
 - Tristeza **PROFUNDA**
 - Pensamentos negativos
 - Não aguentar mais
 - Querer deixar de existir
 - Não lembrar que a vida já foi e pode ser feliz

O Dia-a-dia da Depressão

- Loop infinito
 - Acordar: pesadelo
 - Lembrar que está vivo
 - Ter ciência que tem mais um dia para aguentar
 - Constantemente durante o dia até finalmente ir dormir (se conseguir)
 - Falta de energia e falta de motivação **ENORMES**
 - Todas atividades absurdamente exaustivas
 - Tristeza **PROFUNDA**
 - Pensamentos negativos
 - Não aguentar mais
 - Querer deixar de existir
 - Não lembrar que a vida já foi e pode ser feliz

Sofrimento
diário

+

Desesperança
de mudança

→

Ideação
suicida

O Dia-a-dia da Depressão - Lições

- O que os outros fazem e **NÃO** ajuda
 - Negligenciar o que a pessoa está sentindo
 - Falar que é mimimi (explícita ou implicitamente)
 - “Eu **SEI** o que você está sentindo”
 - Dar razões para viver
 - Quantos momentos bons você ainda tem para viver
 - Quantas pessoas vão sofrer com sua ausência
 - Ficar **sugerindo** atividades de lazer
 - Vai em festas
 - Vai fazer um curso
 - Vai passar um final de semana na praia
 - “Mas também... você não faz nada para se ajudar”

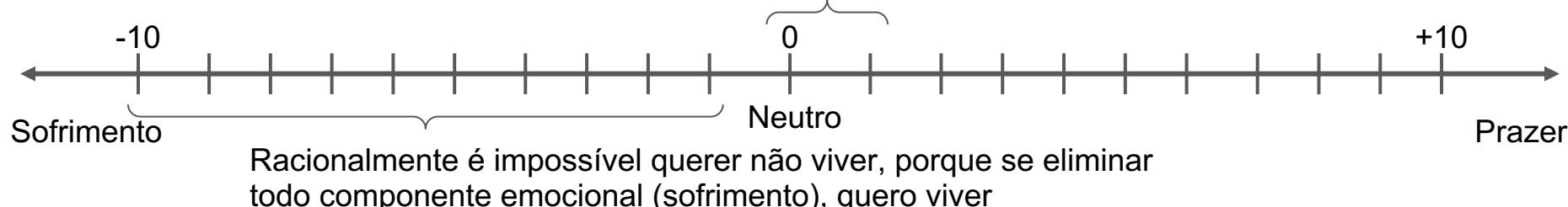
O Dia-a-dia da Depressão - Lições

- O que os outros fazem e ajuda
 - Tentar entender (de verdade) o que a pessoa está sentindo
 - Estar disponível
 - Criar oportunidades para a pessoa se abrir
 - Convidar para atividades (leves)
 - Não pressionar (demais)
 - Incentivar (fortemente)
 - Buscar ajuda profissional
 - Atividades físicas
 - Quando possível, abraço

O Dia-a-dia da Depressão - Lições

- O que ME ajudou
 - Corolário dos slides anteriores
 - Atividades físicas
 - Terapia
 - Aprender a recorrer a amigos
 - Rede de suporte - muito importante
 - Controlar a ideação suicida
 - Visualizar (da forma mais viva possível) que de fato pessoas vão sofrer muito com sua partida
 - Entender que

Viver aqui JÁ vale a pena, melhor que a neutralidade de não viver

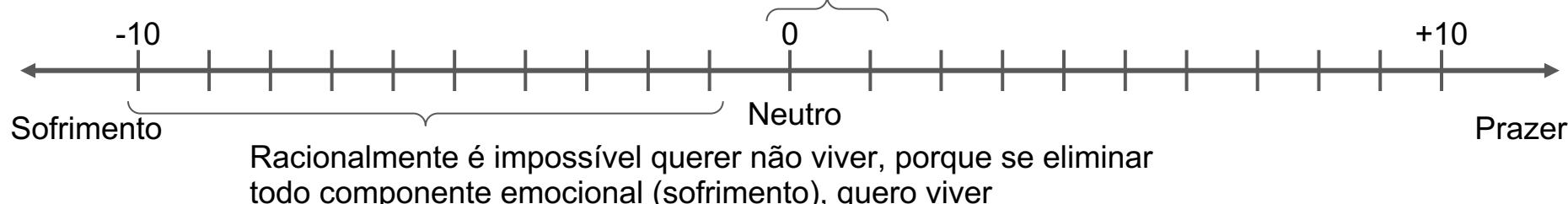


RESPOSTAS A ESTÍMULOS

O Dia-a-dia da Depressão - Lições

- O que ME ajudou
 - Corolário dos slides anteriores
 - Atividades físicas
 - Terapia
 - Aprender a recorrer a amigos
 - Rede de suporte - muito importante
 - Controlar a ideação suicida
 - Visualizar (da forma mais viva possível) que de fato pessoas vão sofrer muito com sua partida
 - Entender que

Viver aqui JÁ vale a pena, melhor que a neutralidade de não viver



CHAVE: o que está causando o MEU sofrimento?

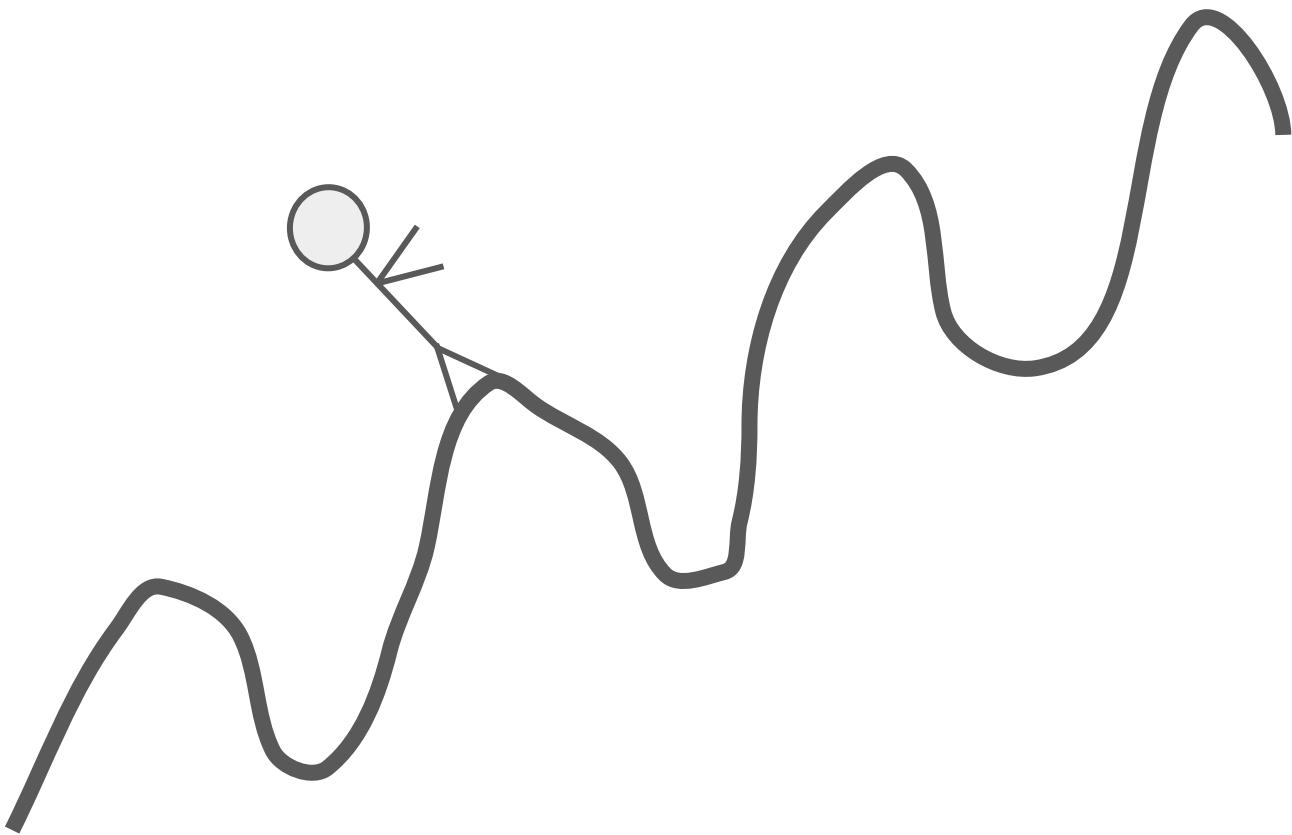
Medicação

- Medos, muitos medos
 - Estigma social
 - Não conhecer relatos de experiência
 - Efeitos colaterais
 - Mecanismos de ação desconhecidos
 - Vou mexer com meu cérebro
 - Vou ficar dependente
- Encarar como uma experimentação
 - Tentar, ver como se sente, e ir adaptando
 - Dar tempo para observar resultados

Medicação

- Minha experiência
 - Último recurso
 - Ato de desespero
 - Não tenho mais nada a perder
 - Resultados
 - Break do “loop infinito”
 - Durante a primeira semana
 - Aumento de energia
 - Levantar da cama não é sacrifício diário
 - A partir da terceira (ou quarta) semana
 - Mudança no humor
 - Resumo
 - Sensação de estar se afogando e finalmente conseguir respirar

Subindo...



Recuperação

- Melhora é gradual

- Desgaste ao longo do tempo é muito grande

Anos 1 e 2
Primeiros
Sinais

Ano 3
Episódios
Depressivos

Ano 4
PTSD

Ano 5
Depressão
“Profunda”

- Não ter expectativa de voltar ao comportamento prévio rapidamente
 - Isso sequer faz sentido? Ele não era prejudicial?
 - Reaprender a gostar de viver e ter prazer em atividades
 - Estar aberto e explorar possibilidades

- Mecanismos importantes

- Ser gentil consigo (compaixão): não se martirizar por “falhas”
 - Escutar emoções: como estou me sentindo? Por quê? Hoje é dia ruim?

- Períodos ruins com esperança de melhora

- Saber que períodos ruins são passageiros
 - Períodos bons anteriores ainda não foram esquecidos



Comentários Adicionais (1/3)

- *What you see is NOT what you get*
 - Semanas antes do “fundo do poço”



- High-functioning depression
 - Depressão em que o indivíduo continua funcional
 - Necessidade de muito mais energia para fazer atividades
 - Dificuldade de concentração
 - Particularidades
 - Constante “ fingimento ” de bem-estar
 - Necessidade de **provar** que há sofrimento

Comentários Adicionais (2/3)

- Explorar recursos disponíveis
 - Livros que li relacionados com o assunto
 1. Brad Stulberg, Steve Magness. Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success.
 2. Susan David. Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life.
 3. Andrew Solomon. The Noonday Demon: An Atlas of Depression.
 4. Matt Haig. Reasons to Stay Alive.
 5. Johann Hari. Lost Connections: Why You're Depressed and How to Find Hope.
 6. Ryan Holiday. The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph.
 7. Susan Cain. Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking.
 8. Nadine Burke Harris. The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity.
 9. Bhante Henepola Gunaratana. Mindfulness in Plain English.

Comentários Adicionais (2/3)

- Explorar recursos disponíveis

- Livros que li relacionados com o assunto

Produtividade (com ênfase no descanso)

1. Brad Stulberg, Steve Magness. Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success.

“Gerenciamento” das emoções

2. Susan David. Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life.

Foco em depressão (histórias)



3. Andrew Solomon. The Noonday Demon: An Atlas of Depression.
4. Matt Haig. Reasons to Stay Alive.

Causas comportamentais da depressão (mas é meio contra medicação!)

5. Johann Hari. Lost Connections: Why You’re Depressed and How to Find Hope.

Estoicismo

6. Ryan Holiday. The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph.

Entender introversão (tem TED Talk)

7. Susan Cain. Quiet: The Power of Introverts in a World That Can’t Stop Talking.

Impacto de traumas da infância (tem TED Talk)

8. Nadine Burke Harris. The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity.

Meditação

9. Bhante Henepola Gunaratana. Mindfulness in Plain English.

Comentários Adicionais (2/3)

- Explorar recursos disponíveis
 - Artigos científicos são acessíveis de ler
 - Artigos de psicologia
 - Artigos com ensaios clínicos com uso de medicação, exemplo:
 - Zhou, X., Keitner, G. I., Qin, B., Ravindran, A. V., Bauer, M., Del Giovane, C., Zhao, J., Liu, Y., Fang, Y., Zhang, Y., & Xie, P. (2015). Atypical Antipsychotic Augmentation for Treatment-Resistant Depression: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *The international journal of neuropsychopharmacology*, 18(11), pyv060.
<https://doi.org/10.1093/ijnp/pyv060> (Qualis A1 - Medicina II)
 - Drugs.com
 - User reviews
 - Não olhar para reviews com notas < 6 :)

Comentários Adicionais (3/3)

- Over-controlled Personality Disorder
 - Perfeccionismo
 - Comportamento rígido
 - Estabelecer objetivos com altos níveis de exigência
 - Ficar frustrado se não alcançá-los
 - Uma vez estabelecido um objetivo, nunca abandoná-lo
 - Mesmo quando ele não faz mais sentido
 - Pessoas com essa personalidade muitas vezes buscam ajuda por ansiedade e/ou depressão
 - Mas isso volta
 - O problema é comportamental
 - Sociedade dá retorno positivo para esse tipo de comportamento

Journal of Contemporary Psychotherapy (2019) 49:1–6
<https://doi.org/10.1007/s10879-018-9403-1>

ORIGINAL PAPER

Treatment of Clients with Anxious and Over-controlled Personality Disorders: An International Accord

Glancarlo D’Imaggio¹ · James C. Overholser²

Published online: 20 August 2018
© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018

Dá para tirar algo bom em tudo isso?

- A cada batalha vencida nos tornamos mais fortes
- Aprendizado valioso
 - Vulnerabilidade é bom
 - Permite estreitamento de relações com pessoas
 - Ser humano não nasceu para viver de forma isolada
 - Loneliness (Kurzgesagt)
 - https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA
 - Emoções têm um papel importantíssimo na vida
 - Dicas de funciona ou não para cada indivíduo
 - Comportamentos disfuncionais: “Bottler” e “Brooder”*
 - Buscar valores individuais
 - Questionar o que nos agrega valor
 - Diferenciar motivação extrínseca e motivação intrínseca
- Tirar licença para cuidar da saúde [mental] teria sido valioso
 - Para não “trocar o pneu com carro andando”

* Susan David. Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life.

Revelando o *dark side*: Compartilhando lições aprendidas em uma luta contra depressão

Prof. Ingrid Nunes
Seminários INF-UFRGS 2020/01