**O ESTADO DEPRESSIVO PARA OS QUE CONVIVEM JUNTO COM UM DOENTE E O SISTEMA LÍMBICO**

 **Autora :** **Sílvia Maria da Silveira Melo**

Terapeuta A. VIEIRA/SP, Especialista em Neurociência Pedagógica AVM, Especialista em Língua Portuguesa e Literatura brasileira FIJ/RJ, Capelã H.E, Doutoranda Psicanálise FAES

**RESUMO**

 Este trabalho retrata parte do sentimento gerado pela depressão com o intúito de mostrar vagamente às pessoas próximas: pais, amigos, parentes e cuidadores como se sente um indivíduo em estado depressivo. E como o cérebro tem influência direta com esta doença. Com a finalidade de amenizar sofrimentos e melhorar assim a convivência.

**PALAVRA CHAVE:** depressão, sistema límbico.

**INTRODUÇÃO**

 A depressão é conhecida como tristeza, chateação ou melancolia. Muitos são os motivos da causa de uma depressão: perda de um ente querido, desilusão amorosa, viagem de alguém, solidão, diagnóstico ruim e até mesmo perda da autoestima. Pesquisas mostram que a depressão atinge 20% das mulheres e 10% dos homens. Estudiosos acreditam que na maioria das vezes o doente tem predisposição genética. Um estudo realizado na Bélgica mostraram, que 18% dos pais de depressivos também tiveram ou ainda tinham e que apenas 4% de pais “normais” adquiriu a doença.

 Segundo relatos de pacientes entrevistados na APC/RJ, pelo menos 80% dos depressivos apresentem sintomas semelhantes aos citados abaixo, o que servirá de alerta para pacientes que não receberam nenhum diagnóstico e principalmente familiares dos doentes.

 O doente depressivo tem uma baixa considerável nos níveis de cortisol e está relacionado com as baixas na taxa de dopamina e serotonina no cérebro. O causador do medo, obesidade , cansaço desâmino por deixar as funcões metabólicas mais lentas.

 Com o acúmulo de “recalque” no psicológico , o indivíduo depressivo tem um elevado estresse e por qualquer motivo ou causa chega no que chamamos de limite. O estresse está relacionado diretamente com a ansiedade e a falta de paciência. Quando permanece por muito tempo o estresse tira as defesas do corpo por afetar diretamente o sistema imulógico. Em uma pesquisa no Canadá ,foi provada que o estresse diminue a massa encefálica, altera os batimentos cardíacos, causa tremor, esquecimento e insônia. O indivíduo depressivo fica vulnerável às críticas, olhares e opiniões que dependendo da visão de mundo do doente quase sempre piora seu estado de ânimo e aumenta o nível de estresse.

 Existe para o depressivo dois caminhos: a recuperação através de uma explosão de uma adrenalina recalcada que alterará para sempre seu estado de humor, renovando sua maneira de pensar. Popularmente é o que se diz de “encontrar a mola propulsora no fundo do poço”. Neste estado o indivíduo reage reconhecendo aquilo que começou a ser dor e a “corroer” seu psicológico e que o aprisionou até aquele momento. É interessante analisar que está nova condição que a pessoa adquire , que é de estar sempre em estado de sentinela fazendo – a acreditar em sua recuperação total.

 O outro caminho é o de se entregar as dores e feridas e como uma bola de neve ser consumido pela doença que muitas vezes chega a ser fatal. Algumas enfermidades decorrentes do estado depressivo se tornam psicossomáticas, ou seja , a mente doente deixa o físico contaminado. A situação realizada muitas vezes pelo subconsciente é como se fosse uma auto – punição , merecimento e justificativa pela postura doentia que o ser humano adquiriu fora de seus desejos, ensinamentos e até conceitos.

 A depressão se assemelha à uma madeira cheia de cupins que por fora pode estar conservada, mas que por dentro está totalmente fragilizada e desestruturada. Estes bichos – cupins - seriam os pensamentos negativos e como se exerga as situações, o que gerará sentimentos de culpa e falta de perdão destrutivos ao seu estado emocional.

 A depressão como já dito faz a pessoa viver num cárcere privado sufocado pelos pensamentos tóxicos para si e para os que estão ao seu redor . Está prisão pode ser física, moral, sentimental ou até mesma acúmulo de situações doloridas.

 Essa doença é ingrata e egocêntrica. Não há nada mais rebaixador, humilhante, quando alguém duvida das feridas do coração. Muitas pessoas obrigam o doente a se levantar, caminhar, comer até mesmo tomar banho (hábito). Enquanto que para aquela pessoa tudo já perdeu o sentido. A vontade de morrer toma conta do pensamento é como fuga ou solução para todos os problemas. Um vazio imenso abrenge seu ser e as lágrimas inevitavelmente escorrem pelo rosto, pois lá no íntimo , o indivíduo, não aceita naquilo que está lhe acontecendo. É como se estivesse feito tudo certo e justamente com ela e justo com ela está acontecendo isso.

 O humor de um depressivo é linear para baixo . Entendido como estado de loucura quando ocorre a explosão num grito de socorro ou o que é ainda pior a apatia. Cruel é dizer que um doente depressivo é louco. O respeito neste caso é fundamental e a paciência e o amor impressindíveis.

 Deve-se saber que associada à depressão está a angústia, o desamor e até mesmo o pânico por quase todas as coisas. Envolto num plasma de pensamentos o doente carrega o fardo daquilo que ele não conseguiu amadurecer e/ou aceitar para o seu bem.

 Terapeutas, psicólogos, conselheiros e médicos conseguem certamente amenizar estas dores e tudo passa a ser mais suave e prazeiroso. O doente deve pensar que nunca será um peso para o outro e que ainda poderá fazer coisas lindas na vida. Algumas experiências dizem que ninguém melhor que um ex- depressivo para resolver problemas. Ex- depressivo?

 Quando tratado psicologicamente as questões concomitantemente com medicação adequados, as substâncias cerebrais serão repostas e em grande chance ocorrerá a cura.

Deve- se lembrar que tudo aquilo que parece ter sido perdido de alguma maneira será restituido. Deixar o cérebro sempre ativo com atividades lúdicas, músicas que não trazem recordações tristes e melancolia, caminhadas, boa alimentação certamente irão melhorar ainda mais a nova fase de vida.

 Vale lembrarmos que em função dos traumas, a memória de trabalho do doente é na maioria das vezes afetada esquecendo fatos relatados ou acontecimentos á curto prazo vivenciados. A depressão está num cérebro emocional conhecido como sistema límbico .

 Na certeza de que o cérebro se compõe pelas partes motoras, cognitivas e emocionais deve-se considerar o indivíduo como um ser complexo. O límbico compõe a unidade cerebral. Considerado como o “cerebro do prazer” por produzir e estar intimamente ligado á substâncias do bem – estar. É ele que faz interconexões com porções do tálamo, hipotálamo, substância negra, córtex cerabral e onde estão localizados o hipocampo e as amigdalas.

 As químicas do cérebro e do corpo parecem determinar fatores comportamentais e psicológicos . Freud determinou id, ego e superego como processos cerebrais. O id ligado ao inconsciente coletivo e ao instinto. O ego relacionado aos sentimentos e desejos e o superego considerado como analítico. Segundo o médico neurologista e criador da psicanálise, Sigmund Freud, o ego deve tentar retardar os ímpetos agressivos e sexuais do id, perceber e manipular a realidade para aliviar a tensão resultante, e lidar com a busca do superego pela perfeição.

 O lado psicológico exerce papel fundamental na vida do indivíduo. Um ambiente com maior índice de afeto e uma educação onde se respeitam os limites possibilita ao indivíduo maior controle emocional e maior domínio no sistema de resiliência. Significativamente o sistema de recompensa comanda as atividades essenciais à sobrevivência responsável pelo sentimento de prazer e querer mais de tudo o que foi bom, considerado como circuito social do cérebro, por permitir avaliar social e moralmente pessoas e situações, comportamentos e emoções.

 Na substância negra ou nigra, parte compacta do cérebro e que está localizada no mesencéfalo rica em neurônios, possui-se uma relação íntima com o início e a manutenção dos movimentos voluntários. Os neurônios que contem dopamina projetam para o núcleo da base.

 O hipocampo, localizado no centro do cérebro, é responsável pelo armazenamento da memória. Este administra a explícita em que está ligada ao primeiro reflexo e que se processa na medula espinhal chegando posteriormente ao córtex cerebral.

 O tálamo é responsável pela retransmissão sensorial, somática e auditiva.Também pela sensibilidade e pelo comportamento emocional. Localiza-se na parte anterior ao mesencéfalo e acima do hipotálamo.

 O hipotálamo exerce ampla variedade nas funções corporais , ainda em pesquisa é responsável pelo controle das emoções. Controla os sistemas autônomos e endócrinos.

|  |
| --- |
|  |

 As amigdalas são a janela do sistema límbico. Para o cérebro toda a recompensa vale a pena, desde que tenha prazer e satisfação, proveniente de qualquer meio ou experiência vivida. Esta recompensa esta ligada ao sistema límbico que se localiza no diencéfalo (parte intermediária do cérebro), responsável por impulsos inconsciêntes como: emoção, prazer, afeto, alegria e passividade. Ainda nesta questão estão os sentimentos negativos como: desprazer, desafeto, tristeza, medo, fuga e agressividade.

 A emoção é denunciada pelo corpo e pela face; por estes meios é possível observar a emoção de qualquer indivíduo. As repercursões mentais são físicas, e detectáveis no organismo. “A ação do neurotransmissor é muito fugaz. E muito concentrada, pois uma “descarga” de moléculas de neurotrasmissor é liberada na fenda sináptica ...”(Albert,2005,p.28). Níveis elevados desses hormônios indicam aumento de estimulção simpática.

 O cérebro emocional controla o ritmo cardíaco, o apetite e até mesmo o sistema imunológico, pois as “emoções desencadeiam no corpo reações visíveis como palidez, rubor facial, lágrimas e arrepios”.

 Substâncias como a Dopamina influencia na atividade motora, postura além de regular o humor, a intuição, a alegria e o entusiasmo. Baixos níveis de dopamina resultam nos efeitos opostos, tais como falta de controle motor, falta de jeito, incapacidade de concentrar, a atenção e tédio.

 A Serotonina regula a temperatura, o sono, o humor , o apetite e a dor, além de permitir que um indivíduo tenha um comportamento adequado ao contexto. Está diretamente ligada a depressão.

 O Cortisol conhecido também comohormônio de estresse, produzido pelas glândulas supra-renais durante estresse prolongado é responsável pelo metabolismo, sistema imunológico dentre outras coisas. Intimamente ligado ao estado emocional quando em alta pode provocar algumas doenças respiratórias, problemas de memórias e principalmente o aumento de peso. E quando inibido pode provocar cansaço, falta de estímulo para realizar tarefas ou até mesmo a depressão.

 A noradrenalina age no sistema simpático para coordenar a reação de luta e fuga . Relacionada com o sono, humor e a ansiedade.

 A acetilcolina responde pela contração muscular e estimula a secreção dos hormônios.

 Concluímos que a depressão jamais é proposital e simuladora. A pessoa depressiva é como qualquer outro doente , que precisa de tratamento, respeito, solidariedade, paciência e em muitos casos além de uma alimentação adequada e medicação será imprescindível o tratamento psicológico , psicanalítico para trabalhar possíveis traumas.