

Tristeza e Depressão - Setembro Amarelo



Vamos falar sobre a tristeza?

Você sabia que todos ficamos tristes de vez em quando?

A tristeza é uma das nossas emoções básicas (tristeza, alegria, raiva e medo), portanto, todos a sentimos de vez em quando. Podemos nos sentir tristes quando alguém fica doente, perdemos um emprego, ou brigamos com alguém. Nessas situações, a tristeza seria uma resposta emocional esperada. Está tudo bem se estivermos tristes.

E o que difere a tristeza da depressão?

Já a Depressão tem outros sinais, como por exemplo desânimo, dificuldade de realizar tarefas diárias, falta de prazer em atividades antes prazerosas, cansaço e até irritabilidade (entre outras). Isso ocorre de forma persistente e frequente. Podemos ter períodos intensos, superiores a duas semanas, com a presença destes sintomas. Não é apenas a tristeza, mas sim um conjunto de sintomas que acabam interferindo na sua vida e trazendo prejuízos.

Busque ajuda caso você esteja sentindo algo parecido. Conte conosco.

UnipSico: Psicologia ao alcance de todos.

17/09/2020