

Tristeza e Depressão - Setembro Amarelo



Vamos falar sobre a tristeza?

Você sabe o que é
tristeza e
depressão?

Sabe diferenciá-las?

Quando buscar
ajuda?

Conte com a equipe
UnipSico para ajudá-lo!
(51) 3593-3434
(51) 99315-2871

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