

## Depressão- O “demónio” que afeta os adolescentes

Depressão... o que é realmente? “A depressão é uma doença grave e comum que afeta negativamente a forma como nos sentimos, pensamos e agimos. Felizmente, também tem tratamento.” Nos EUA quase 13% dos adolescentes já teve pelo menos um episódio depressivo. Estas estatística é alarmante.

Eu cresci na amadora, uma cidade grande em Portugal. A depressão é um problema sério que afeta os adolescentes aqui.

Quando entramos numa escola secundária vemos vários jovens, aparentemente felizes, com vários amigos e uma vida boa. Mas será que isso significa que são verdadeiramente felizes? Nem sempre. Muitos adolescentes levantam-se de manhã, colocam um sorriso falso no rosto e vão para a escola. Eles passam o dia inteiro lá, conversam com os seus amigos e aprendem coisas novas. Parece que nada está errado. São apenas jovens normais na sua rotina diária.

Mas, muitas vezes, as aparências não revelam o que realmente se passa. A depressão não é um osso partido que toda a gente vê. É uma doença que podemos ter e literalmente ninguém à nossa volta se apercebe disso. Sofremos sozinhos e não queremos mostrá-lo ao mundo. Porquê? Se é uma doença como outra qualquer porque tentamos escondê-la? Porque não procuramos ajuda?

Bem, a depressão é vista como algo terrivelmente mau, quase como se fossemos malucos. A maioria das pessoas não olha para a depressão como uma doença. As pessoas não dizem a alguém deprimido para ir ao médico. Elas simplesmente dizem para ficarmos melhor, pensando que estamos apenas a tentar chamar as atenções para nós. Não estamos. As pessoas não têm depressão porque querem. Tal como uma pessoa não parte um braço porque quer. Simplesmente acontece. Este tipo de pensamento acontece diariamente na minha cidade. As outras pessoas não estão informadas, pelo menos não corretamente, acerca da depressão. Nas escolas, as pessoas não tentam ajudar os jovens deprimidos, muitas vezes porque nem têm consciência que aquele jovem tem depressão.

A depressão pode ser causada por acontecimentos traumáticos na nossa vida, fatores hereditários e entre outras coisas. Em quase todos os casos, a depressão é causada por algo que não podemos controlar. Os nossos pais estão a divorciar-se, alguém que amávamos morreu, as nossas notas não são suficientemente boas, sentimos que toda a gente é melhor do que nós, a nossa família não tem orgulho em quem nós somos e tantas outras coisas. Agora pensemos, pode um simples adolescente controlar estas coisas? Claro que não. Algumas destas coisas estão fora do nosso controle. A forma como lidamos com elas é diferente e muitas pessoas ficam gravemente tristes com tais coisas.

Não podemos ver a depressão, mas existem alguns sintomas que podem ajudar a detetar alguém que está deprimido. Alguns desses sintomas são: estar constantemente triste, sofrer alterações no peso, ter dificuldades em dormir, perder interesse em coisas que antes amávamos fazer e piores resultados escolares. Professores e pais deviam aprender que esses sintomas podem indicar que alguém está deprimido. Poucas pessoas na Amadora sabem como identificar alguém depressivo. E ainda menos pessoas sabem como lidar com essa situação.

O que acontece quando alguém se apercebe que está com depressão? Conta a alguém mais experiente? Procura ajuda médica? Normalmente não. Quando percebemos que estamos com depressão, fechamo-nos. Choramos sozinhos no nosso quarto. Não falamos sobre aquilo que estamos a sentir. Começamos a ver filmes tristes, ouvir músicas tristes e procurar citações tristes. E sabem o que acontece? Não ficamos melhores. Invés disso a depressão agrava-se ainda mais. Às vezes estamos tão deprimidos que pensamos sobre suicídio. Começamos a procurar informações sobre o assunto. A pensar na melhor forma de o fazer. E um dia, torna-se demasiado difícil lidar com isso. Muitos adolescentes tentam suicidar-se, pensando que essa é a única forma de ultrapassar todo o seu sofrimento. Algumas vezes eles conseguem mesmo suicidar-se e então existe menos uma alma jovem e bonita neste mundo. Depois de um jovem se suicidar as pessoas começam a perceber que ele não estavam bem, o seu sorriso era falso e não se tratava apenas de chamar à atenção. Agora não há nada que possam fazer.

Mas mesmo quando tentamos o suicídio, muitas pessoas continuam sem se importar. Elas continuam a achar que somos apenas mais uma criança que quer atenção. E falam sobre esse assunto como se fosse um simples novidade. Isto acontece muito na Amadora.

Nunca devemos deixar os nossos amigos, irmãos, filhos e alunos chegar a este ponto. Devemos começar a olhar para a depressão como uma doença grave e não apenas algo que os adolescentes alegam ter para chamar à atenção. Devemos ajuda-los a ultrapassar a depressão.

É realmente muito difícil ter depressão. Sentimo-nos sozinhos, tristes e impotentes. Mas é possível melhorar. Cada um de nós tem a força necessária para ultrapassar este obstáculo. E se alguém se rir de nós porque

temos depressão, devemos rir-nos dessa pessoa. Ela é que está errada, não somos nós. Nós estamos doentes, ela está apenas na ignorância, não sabe o que é a depressão.

Na Amadora temos várias coisas para ocupar o nosso tempo, para nos divertirmos. Mas também temos várias coisas que podem deitar-nos abaixo. Causar-nos tristeza. A escola pode ser demasiado cansativa, a família pode ser cruel e os nossos supostos amigos podem nos fazer sentir muito tristes. E por causa destas coisas muitos jovens ficam deprimidos. A depressão é como um demónio que nos atormenta, Mas é possível lutar contra esse demónio, com a ajuda certa vinda das pessoas certas.

Os professores vão tentar ajudar-nos quando se aperceberem que estamos com depressão. Mas para isso cada professor deve ter formação específica para detetar e ajudar aquele jovem que está deprimido antes que seja tarde demais. Na Amadora temos algo que realmente ajuda os jovens. Em várias escolas existe um psicólogo preparado para ajudar os jovens que estão com depressão. Mas é necessário que existam mais psicólogos em mais escolas. Como adolescente que cresceu nesta cidade, tenho consciência que vários jovens estão gravemente deprimidos. Alguns estão num estado tão avançado de depressão que tentam suicidar-se. Outros usam a automutilação como forma de alívio. Isso não é positivo e vai afetar de forma permanente o seu desenvolvimento.

Na minha opinião é muito importante falar sobre a depressão e outras doenças mentais desde que as crianças entram no ensino básico. Informar crianças com 10 anos sobre o que é a depressão, o suicídio e a automutilação não vai fazer com que tais crianças se tornem um adolescente depressivo e com pensamentos suicidas. A Amadora devia permitir que nós, jovens que já tiveram depressão pudéssemos falar sobre isso. Nós sabemos melhor do que ninguém como lidar com isso. Nós já estivemos no fundo, sem ver nenhuma luz ao fundo do túnel, achávamos que não servíamos para nada. Por vezes nós morremos por dentro enquanto o nosso corpo continua a funcionar. Mas muitos de nós ressuscitámos. Continuamos diariamente a lutar para permanecer vivos, para encontrar uma razão para continuar neste mundo. Por isso, as escolas deviam deixar-nos falar sobre a nossa experiência invés de nos calarem por acharem que vamos causar depressão nos outros jovens. Nós simplesmente vamos ajudá-los a lutar contra isso.

Muitas vezes as pessoas dizem que não somos bons o suficiente. Não devemos dar importância a tais comentários, porque mesmo que fossemos os melhores em todo o que fazemos essas pessoas iriam continuar a dizer “Não és suficientemente bom”. Então o que esperam de nós? Perfeição? Perfeição não existe. Todos nós temos o direito de cometer erros.

Outros podem dizer “Não devias ser assim. Devias ser como aquele teu amigo.” Porquê acreditar neles? Todos nós somos diferentes, então porque devíamos ser iguais a qualquer outra pessoa? Devemos ser nós próprios. Ser verdadeiros connosco. Não é errado fazer isso. O que está errado em nós? O nosso tom de pele, o nosso corpo, a nossa religião ou a nossa orientação sexual? Não é errado ser diferente. Então não devemos dar ouvidos a tais pessoas. Cada um de nós é espetacular do seu próprio jeito.

O seu aluno está com depressão? O seu filho está deprimido? O seu amigo tem depressão? Não gozem com eles. Ajudem-nos, porque a depressão é uma das piores coisas que temos que enfrentar. E é tão comum atualmente. As jovens deviam ter mais ajuda para ultrapassar a depressão. As escolas deviam estar mais preparadas para ajudar adolescentes com depressão. A sociedade devia estar melhor informada sobre a depressão, invés de rir e gozar quando alguém diz que está com depressão. Devíamos ensinar todos os pais a lidar com o seu filho deprimido. Não é por gritar com eles e dizer que apenas querem atenção que eles vão ultrapassar a depressão. Normalmente, um jovem deprimido só quer ouvir frases como “Amo-te muito”, “Tenho muito orgulho em ti.”, “Não importa o que acontece és meu filho e vou sempre amar-te.”