



ENTREVISTA:Dra Angela – Dia: 26.08.2012

Tema:Depressão

P-Dra Angela, a Senhora lida com pessoas que tem depressão, um mal que atinge o ser humano. Como saber quando uma pessoa está com depressão?

R: Sentindo tristeza sem motivo aparente, desanimo sem justificativa, a pessoa não sente vontade de fazer nada, se isolando, nada lhe dá prazer, fica nervosa, sensível, irritável, a pessoa dorme mal, e alimenta-se mal, ou exageradamente, fica desgostosa da vida e em níveis altos pode pensar em morte.

P-Como a psicologia pode ajudar pessoas nesta situação?

R.: Primeiramente a pessoa tem que se conscientizar que precisa de ajuda. Aqui no consultório, vamos verificar qual o nível de depressão que a pessoa se encontra para traçarmos um plano para ajudar esta pessoa ficar boa. Vamos também fazer um levantamento dos fatores que vem causando a depressão.

P- Como Senhora atua para atingir os objetivos, ou seja, a cura da depressão?

R.:A técnica psicológica consiste em reorganizar a mente, substituindo os pensamentos negativos por novos pensamentos positivos.

P-Muitas pessoas podem achar que a depressão não tem cura. Qual sua opinião?

R.: O tratamento pode ser breve ou prolongado, mas sempre vai haver resultados positivos e a pessoa vai chegar a um nível de bem estar e uma qualidade de vida melhor, mais produtiva e mais feliz.

P-Sempre é necessário tomar medicamentos?

R: Somente em casos muito graves e situações críticas para controlar crises agudas. Normalmente apenas o acompanhamento psicológico vai dar solução.

P-A senhora utiliza algum método especial diferenciado?

R.: Sim, eu uso principalmente psicoterapia breve, que é uma forma agradável de extremamente eficiente para atingir grandes resultados. Uso também outros métodos muito eficientes, que falarei noutra oportunidade.