

Psicólogos em São Paulo

E-book

GUIA DE TRATAMENTOS PARA DISTIMIA



SUMÁRIO

1 DISTIMIA.....	3
2 PSICOTERAPIA.....	7
3 TERAPIA.....	13
4 O QUE ESPERAR.....	16

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1

DISTIMIA É MAU HUMOR?



CAPÍTULO I - DISTIMIA É MAU HUMOR?

Distímia não deve ser confundida com traços de personalidade, com o jeito de ser de alguém. A distímia é um transtorno psíquico que pode fazer parte de um transtorno depressivo maior, com sintomas mais severos que afetam drasticamente a vida da pessoa.¹ Apesar do mal humor, o jeito azedo, super crítico, consigo e com os outros, serem características geralmente associadas a esse quadro não devemos generalizar e achar que tudo bem alguém que está sempre “mal”. Pode ser necessário ajuda especializada para lidar com os problemas que a distímia traz para a pessoa afetada. Apesar de sua elevada prevalência e de suas consequências para pacientes, seus familiares e a sociedade, a distímia constitui-se em condição ainda pouco diagnosticada e muitas vezes inadequadamente tratada.





A distímia é definida como uma perturbação crônica do humor que persiste por pelo menos dois anos em adultos e um ano em adolescentes e crianças. É importante distingui-lo de outros tipos de depressão, o mais cedo possível.¹ A gestão terapêutica da distímia é semelhante a utilizada no transtorno depressivo maior.¹ É importante para o diagnóstico diferenciar a distímia da depressão maior, não por força dos sintomas, mas pela cronicidade- pela permanência dos sintomas na história pessoal. Além dos prejuízos afetivos e sociais ligados a baixa energia e aparente indisponibilidade emocional há um maior risco de suicídio quando à distímia se soma a depressão maior, uso de psicotrópicos e doenças crônicas físicas.¹ Especialistas acreditam que a distímia pode promover a percepção de que o presente é uma repetição do passado, com o futuro oferecendo mais do mesmo.²

Tratamentos para Distímia

Os dois principais tratamentos para a distímia são medicamentos e psicoterapia. Boa adesão ao tratamento e conhecimento dos possíveis desfechos pela pessoa atendida deve ser parte do planejamento terapêutico. A abordagem de tratamento recomendada pelo(a) especialista depende de fatores como: Gravidade dos seus sintomas Seu desejo de abordar questões emocionais ou situacionais que afetam sua vida. Suas preferências pessoais Métodos de tratamento anteriormente utilizados Outras questões emocionais que possam haver

A psicoterapia pode ser a primeira recomendação para crianças e adolescentes com transtorno depressivo persistente, mas isso depende da pessoa. Às vezes também são necessários antidepressivos ou outros fármacos sob supervisão médica.



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2

PSICOTERAPIA PARA DISTIMIA



CAPÍTULO II- PSICOTERAPIA PARADISTIMIA

As psicoterapias podem variar de abordagem e às vezes uma teoria pode até usar algumas ferramentas de outra abordagem durante o tratamento da distímia. O tipo de psicoterapia que é certa para você depende da sua situação individual. A psicoterapia também é conhecida como terapia da fala, aconselhamento, terapia psicossocial ou, simplesmente, terapia. Durante a psicoterapia, você aprende sobre sua condição e seus humores, sentimentos, pensamentos e comportamentos. A psicoterapia ajuda você a aprender como assumir o controle de sua vida e responder a situações desafiadoras com habilidades de enfrentamento saudáveis.



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL



CAPÍTULO III- TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

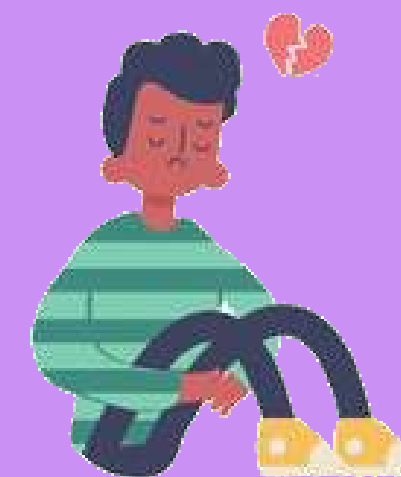
A terapia cognitivo comportamental (TCC) focaliza a boa ou má adaptação da pessoa às circunstâncias cotidianas ou especiais na vida. No caso da distímia a proposta de tratamento dependerá das áreas mais afetadas pelos sintomas e, sem dúvida, da disponibilidade da pessoa para trabalhar nas mudanças necessárias. Essas mudanças podem ser comportamentais e mentais. Ou seja, crenças, pensamentos, e ruminações estarão sob os holofotes do(a) psicoterapeuta e paciente para se promover a melhora no quadro da distímia. A TCC costuma trabalhar com estratégias de alteração de respostas a estímulos. Várias técnicas estão a disposição do(a) psicoterapeuta para tratamento da distímia. Tristeza, desesperança e indisposição, por exemplo, podem ser os alvos da alteração de percepção e comportamento promovidos pela TCC no seu tratamento para distímia. Verificando seus mecanismos de ação, de provocação, assim como possíveis ilusões sobre seus benefícios para a vida o(a) paciente e a partir desses dados trabalhar para sua alteração dos mecanismos apreendidos e, assim, promover o bem-estar para a pessoa com distímia através de uma “reeducação”.

Sistema de análise comportamental cognitivo da psicoterapia (CBASP)

O Sistema de análise comportamental cognitivo da psicoterapia (CBASP) é uma abordagem que acredita que a distímia (entendida como transtorno de depressão persistente) é mantida por dois problemas essenciais, que configuram o núcleo patológico que o(a) paciente não tem sido capaz de resolver. O primeiro problema central é um estado generalizado de prevenção do medo que deriva de uma história de maus-tratos precoces no desenvolvimento.



O segundo problema central é a desconexão perceptual do ambiente interpessoal que as pessoas trazem para o tratamento, o que sugere que os outros não têm qualquer influência informadora sobre o comportamento do doente. Uma característica distintiva no papel de terapeuta do CBASP é o envolvimento pessoal disciplinado (DPI), um papel de terapeuta fundamentado na teoria interpessoal kiesleriana. O CBASP assume que a distímia é um transtorno da vida semelhante ao diabetes e hipertensão arterial. De maneira semelhante ao diabetes e hipertensão, a distímia pode ser gerenciada quando os(as) pacientes aprendem a controlar seu estado de humor crônico.



Referência: McCullough, J. P., & Clark, S. W. (2017). Persistent Depressive Disorder (Dysthymia) and Its Treatment. *Treatments for Psychological Problems and Syndromes*, 153–167. *Treatments for Psychological Problems and Syndromes*, First Edition. John Wiley & Sons Ltd. 2017. doi:10.1002/9781118877142.ch11

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 4

O QUE ESPERAR DA PSICOTERAPIA PARA DISTIMIA



CAPÍTULO IV- O QUE ESPERAR DA PSICOTERAPIA PARA DISTIMIA

Sua primeira sessão de psicoterapia

Na primeira sessão de psicoterapia, o(a) psicoterapeuta normalmente reúne informações sobre você e suas necessidades. Você pode ser solicitado(a) a preencher formulários ou a falar sobre sua saúde física e emocional atual e passada. Pode levar algumas sessões para o(a) psicoterapeuta entender completamente a sua situação e preocupações e determinar a melhor abordagem ou curso de ação. No início da psicoterapia você também pode ser convidado(a) a realizar alguns testes psicológicos, que podem ser questionários, desenhos ou outras atividades que constroem o chamado psicodiagnóstico. Tudo para entender melhor qual sua questão pessoal e como melhor o(a) psicoterapeuta pode lhe auxiliar.





A primeira sessão é também uma oportunidade para você entrevistar seu terapeuta para ver se sua abordagem e personalidade vão funcionar para você. Certifique-se de que compreende: Que tipo de terapia será usada. Os objetivos do seu tratamento A duração de cada sessão Quantas sessões de terapia você pode precisar Não hesite em fazer perguntas a qualquer momento durante a sua consulta. Caso você não se sinta confortável com o(a) primeiro(a) psicoterapeuta que você encontrar, tente outra pessoa. Ter um bom ajuste com o(a) profissional é fundamental para que a psicoterapia seja eficaz.

Durante a psicoterapia

Para a maioria dos tipos de psicoterapia, o(a) psicoterapeuta o(a) encoraja a falar sobre seus pensamentos e sentimentos e o que o preocupa. Não se preocupe se você achar difícil se abrir sobre seus sentimentos. O(a) psicoterapeuta pode ajudá-lo(a) a ganhar mais confiança e conforto à medida que o tempo passa. Como a psicoterapia às vezes envolve discussões emocionais intensas, você pode chorar, se chatear ou até mesmo ter uma explosão de raiva durante uma sessão. Algumas pessoas podem sentir-se fisicamente exaustas após uma sessão. O(a) psicoterapeuta está lá para lhe ajudar a lidar com tais sentimentos e emoções. O(a) psicoterapeuta pode pedir que você faça alguma "lição de casa" - atividades ou práticas que se baseiam no que você aprende durante suas sessões regulares de terapia. Essa prática é comum nas abordagens da TCC e fenomenológica, por exemplo. Com o tempo, discutir suas preocupações pode ajudar a melhorar seu humor, mudar a maneira como você pensa e sente sobre si mesmo(a), e melhorar sua capacidade de lidar com os problemas.



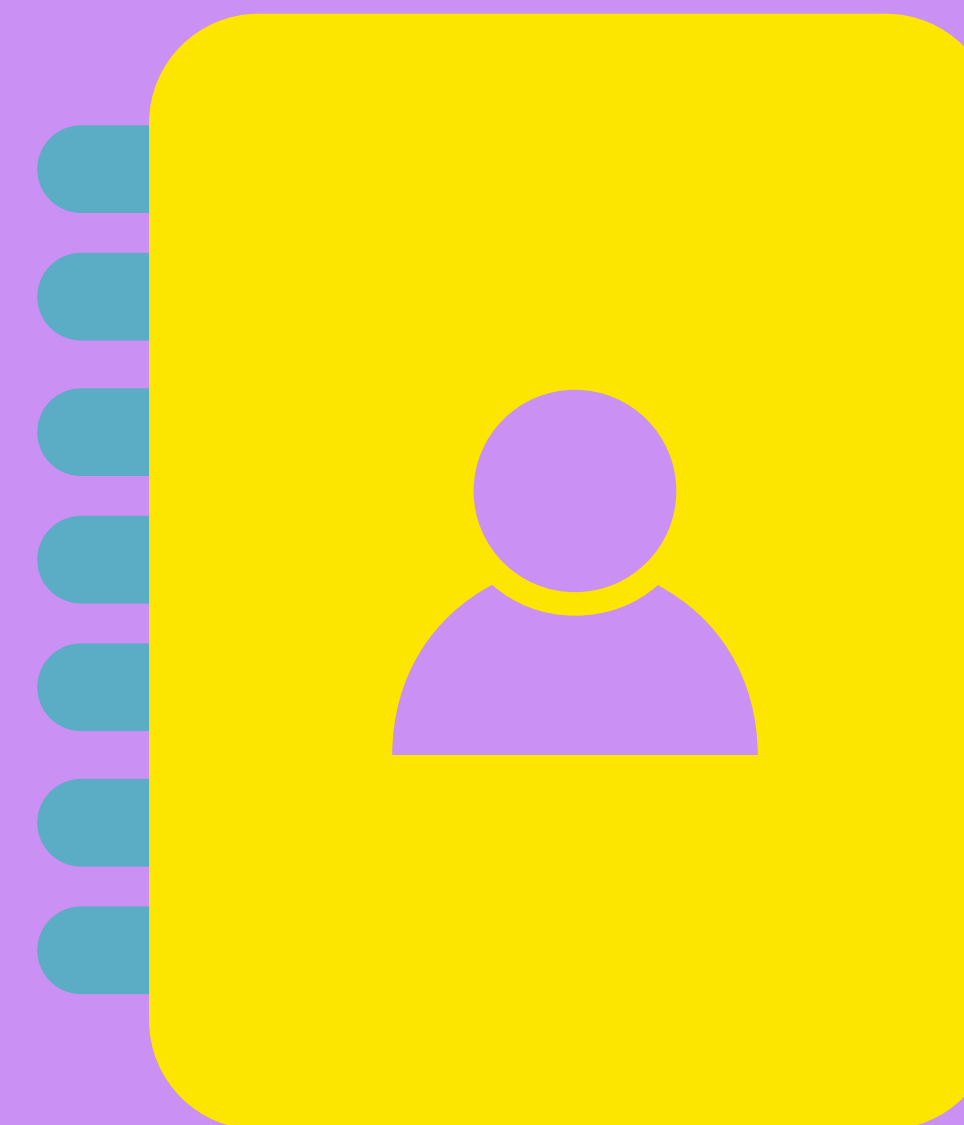


Coping e suporte

A distímia pode tornar difícil se envolver em comportamentos e atividades que podem ajudá-lo(a) a se sentir melhor. Além dos tratamentos recomendados pelo(a) psicoterapeuta e/ou médico(a), considere estas dicas: Concentre-se em seus objetivos. Lidar com distímia é um processo contínuo. Estabeleça metas razoáveis para si mesmo(a). Mantenha-se motivado(a) mantendo seus objetivos em mente. Mas dê a si mesmo(a) permissão para fazer menos quando se sentir indisposto(a). Simplifique sua vida. Reduza as obrigações quando possível. Estruture seu tempo planejando seu dia. Você pode achar que uma lista de tarefas diárias pode ajudar. Use notas adesivas como lembretes ou use um planejador para se organizar.

Escreva num diário.

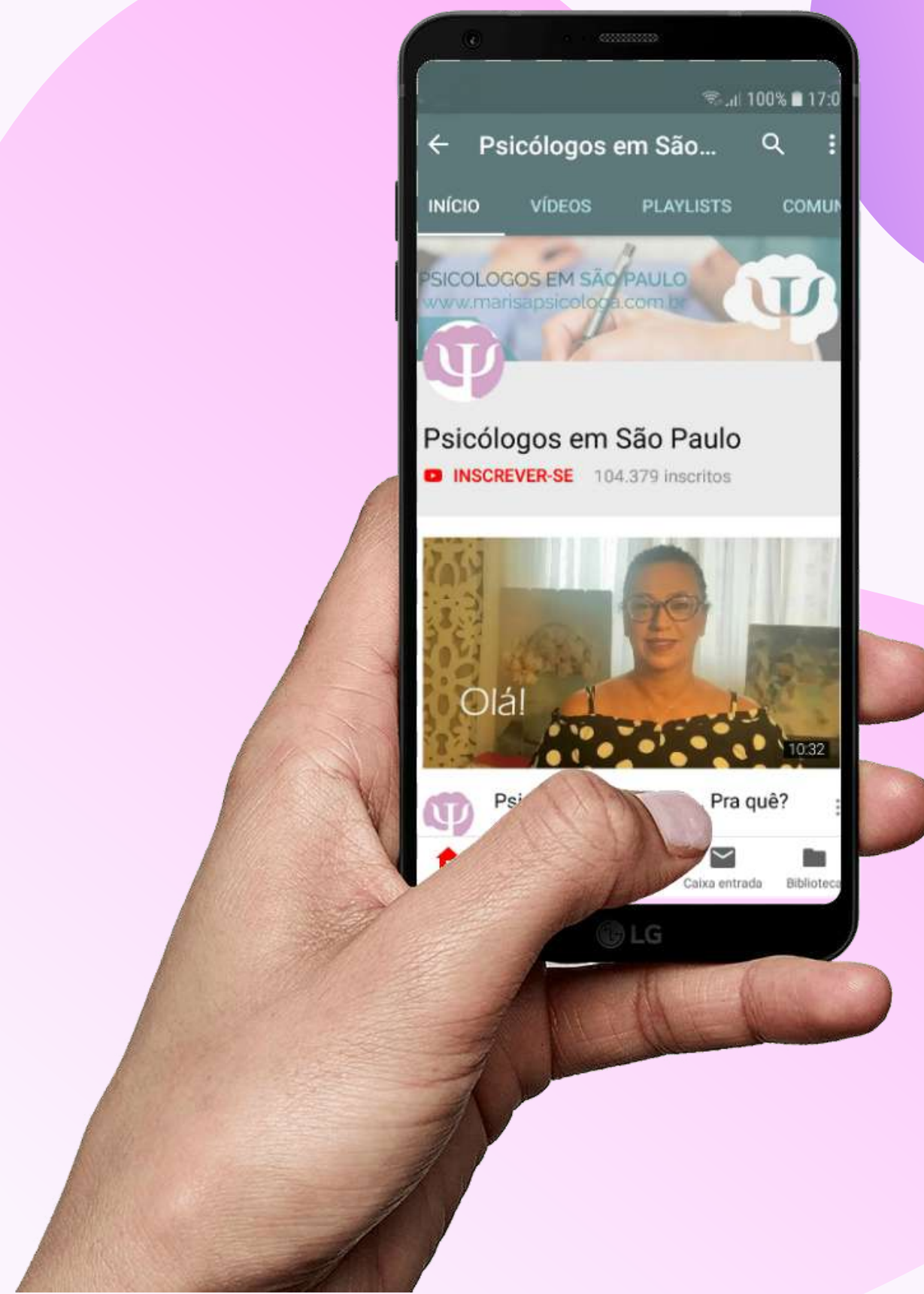
A redação diária como parte de seu tratamento pode melhorar o humor, permitindo que você expresse dor, raiva, medo ou outras emoções. Mantenha-se conectado(a). Não fique isolado(a). Tente participar de atividades sociais e se reunir com a família ou amigos regularmente. Grupos de apoio para pessoas com depressão podem ajudá-lo(a) a se conectar com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes e compartilhar experiências. Aprenda maneiras de relaxar e administrar seu estresse. Exemplos incluem meditação, relaxamento muscular progressivo, yoga e tai chi. Não tome decisões importantes quando você está com humor baixo, indisposto(a). Evite tomar decisões quando estiver se sentindo deprimido(a), já que você pode não estar pensando claramente.



Assista vídeos exclusivos!

PRODUZIMOS SEMANALMENTE COM CARINHO PARA VOCÊ.

Assine nosso canal no YouTube e clique no "sininho das notificações"



Saiba mais:



(11) 99787 -451

WHATSAPP - Clique aqui e envie uma mensagem



TELEFONE

(11) 3262-0621



SITE

www.marisapsicologa.com.br



ENDEREÇOS

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 – Paulista;

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 –

Consolação.



REDES SOCIAIS



Página - Psicólogos em São Paulo



Canal - Psicólogos em São Paulo



@psicologomarisa



@psicologoemsaopaulo