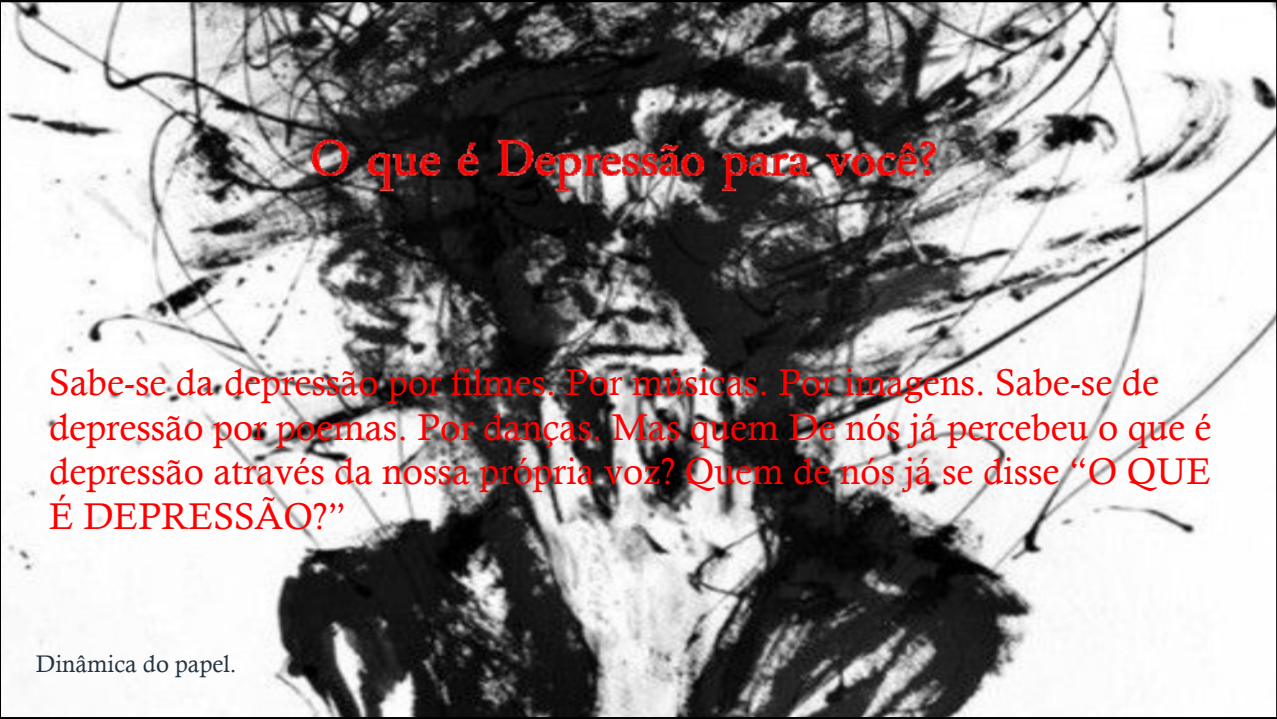


Com Tato



Rebeca Almeida



O que é Depressão para você?

Sabe-se da depressão por filmes. Por músicas. Por imagens. Sabe-se de depressão por poemas. Por danças. Mas quem De nós já percebeu o que é depressão através da nossa própria voz? Quem de nós já se disse “O QUE É DEPRESSÃO?”

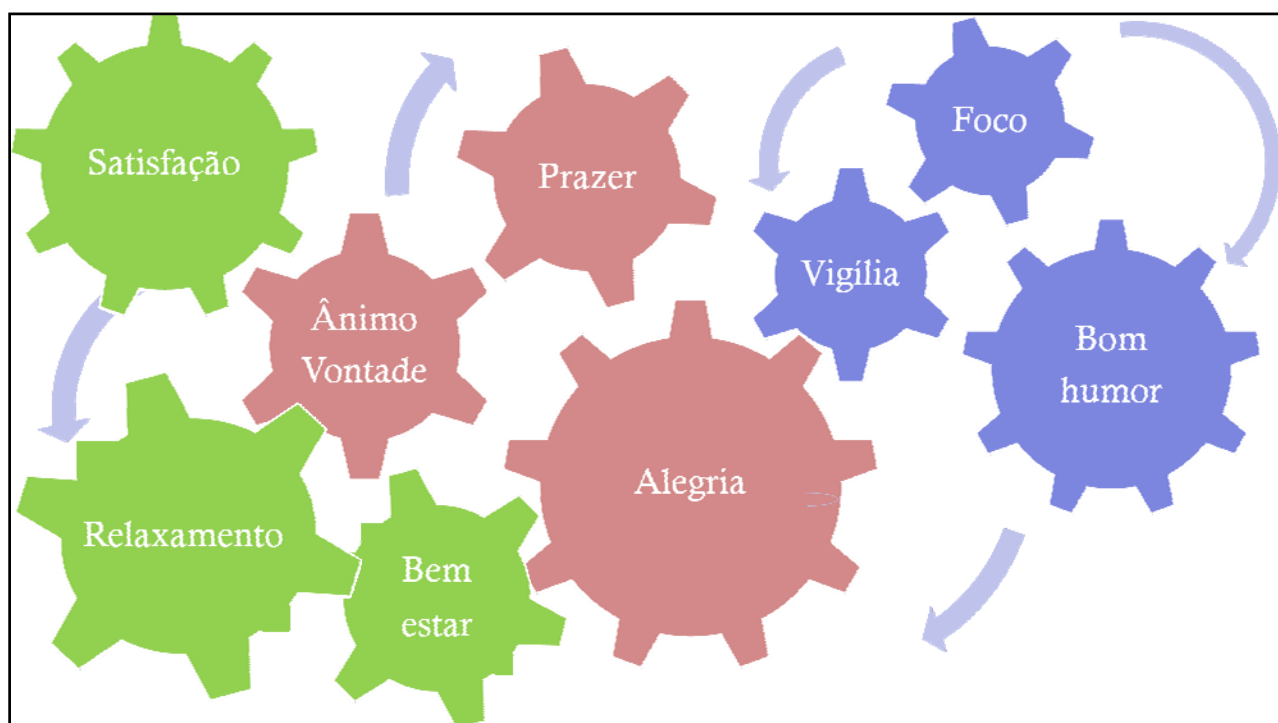
Dinâmica do papel.



<https://www.youtube.com/watch?v=X0XtTt62Yvo&feature=youtu.be>

“Eu não consigo explicar meus sentimentos para você, existe um certo vazio que me causa dor, um desejo nunca satisfeito, e que, no entanto, nunca cessa, sim, aumenta dia a dia... Eu também não encontro alegria no meu trabalho... Se eu sento ao piano e canto algo de minha ópera, tenho de parar imediatamente, pois me afeta muito”

Carta de Mozart para esposa, julho de 1791.



Sintomatologia

Apatia

Perda de libido

Prejuízo na memória

Fadiga excessiva gerando procrastinação

Reclusão social e prejuízo interpessoais – confiança/autoestima

Perda de performance no trabalho

Alterações de sono

Alterações no apetite

Pensamentos melancólicos (choros desmotivados)

Ausência de objetivos na vida

Suicídio

Ausência de prazer.



**A depressão te rouba a
habilidade de viver o dia a dia.**

Caos

"Viver é uma luta diária de esbarrar em todas as minhas dificuldades e mesmo assim ter que seguir em frente. O dia é um episódio contínuo e quase eterno de cobranças monumentais de tudo que eu deveria ter sido e ter feito bem feito. A noite é uma dor constante nas costas, na cabeça, no estômago. E assim vão os dias, eu não sabendo lidar comigo, com a vida, com as consequências".





LEMBRETE:

Você não é sua depressão.

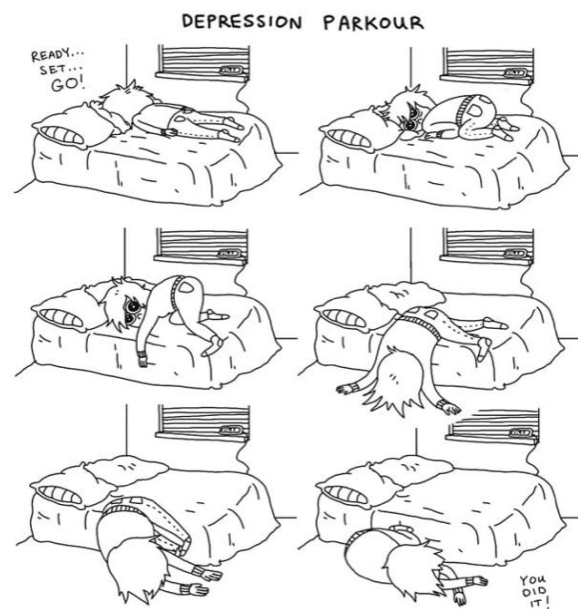
Não acredite em tudo que você pensa.



© 2012 Kristian Nygård

www.optipess.com

3. Your relationship to your bed.













**SE DOENÇAS NORMAIS FOSSEM
TRATADAS COMO A DEPRESSÃO**



**10 FRASES PARA NÃO SE DIZER PARA
ALGUÉM COM DEPRESSÃO**

“Tem pessoas com problemas maiores”.

“A felicidade é uma escolha”.

“Tá querendo chamar atenção?”

“Você já tentou mudar?”

“Eu não te faço feliz?”

“É você quem precisa se ajudar”.

“Você tem TUDO! Uma vida tão boa...”

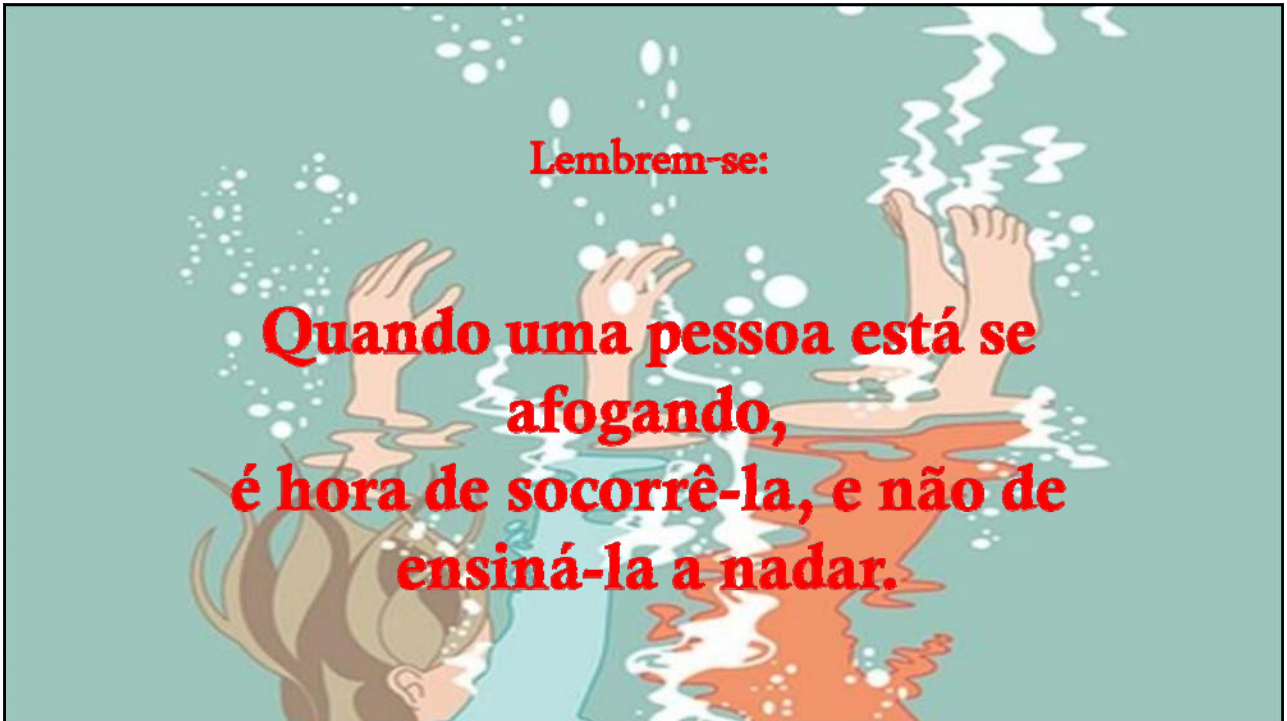
“É só uma fase...”

“É só você não pensar nisso”.

“É falta de Deus!”

Lembrem-se:

**Quando uma pessoa está se
afogando,
é hora de socorrê-la, e não de
ensiná-la a nadar.**



Cura

Rebeca, eu só queria vê-la se dando um pouquinho mais de paz. Olhando-se com menos desdém e com menos desprezo. Queria vê-la falando menos mal de si, sendo menos severa consigo. Queria vê-la se dando as mãos. Queria que conseguisse olhar a vida com menos exigência (...) Se desconheça para se reconhecer e se ame nesse reencontro. Tenha paciência com as próprias limitações. Se liberte das amarras de tudo que você almeja ser, para receber do Universo tudo o que você merece (...) Meu amor, aceite a si com todo amor que você é capaz de sentir e que cada dia mais, você encontre a paz e o respeito que você precisa para florescer.



Onde você se busca?

Como você se busca?

Você sabe se dar paz?

Você celebra suas pequenas conquistas?

O que você se diz?

Você respeita suas limitações?

O que você gosta quando não dizem do que é certo gostar? Então corra atrás e faça isso por você. Aprenda a ser leal e generoso com você.



Positividade



11 de junho de 2016 • 🌐

Toda situação que a vida traz para você esconde um aprendizado e uma bênção. Todas as vezes que você resiste a algo que se manifesta na sua realidade física você impede que a vida te traga o aprendizado exato do qual sua alma necessita para evoluir, se desenvolver e prosperar. Nada é por acaso e em vão. Basta que você se abra e lembre-se de perguntar sempre: "no que eu precisaria acreditar para que isto que eu estou vivendo não fosse um problema?".

624 compartilhamentos

Constru

Se ame com toda a força que só o amor tem. Se ame com a liberdade de escolher ser qualquer coisa. Se ame por inteiro, da cabeça aos pés, com todas suas amarras e vertigens. Ame tudo que faz de você, você. Ame seu corpo, seja fiel a ele.

Passou da hora, perca a vergonha de se admitir e de se admirar. Ame suas possibilidades e suas limitações. Ame o que você já foi e se abraça com força. Se venere, se enalteça. Ame você com cada defeito. Não se torne escrava de nenhuma ditadura. Essa ditadura não tem linha de chegada, ela te obriga a nunca estar satisfeita.



Se aceite, se contemple sem se desmerecer. Chegue de tanta comparação desleal.

Se reconheça sem fazer pouco de si. Não se ache pouco ou insuficiente.

Se reconheça sem se conhecer nos outros, sem injustiça consigo.

Acerta-se com o seu próprio ritmo, não deixe que a música do mundo a faça
se achar descompassada.

Saiba apreciar as diferenças e entenda que cada um tem
suas próprias necessidades.

Aceite o seu dom, o seu caminho e a sua jornada. Isso tudo é a forma mais sincera de se nutrir com o que
realmente importa. Vamos viver bem!



Como ser feliz dentro de uma vida “mais ou menos”?

Às vezes é preciso desacelerar. Desacelerar para ouvir o coração, para entender nossas prioridades, para viver com mais calma. Às vezes a nossa pressa nos impede de ver com clareza as bênçãos diárias que recebemos. A vontade de abraçar o amanhã nos impede de viver o hoje. O desejo de ver o futuro se realizando assassina o nosso presente. É preciso serenidade para olhar a nossa vida e entender que somos ricos. É preciso calma para alcançar aquilo que desejamos e prudência para não perder o que já temos. É **preciso calma**. Muita calma.

Pâmela Marques



DOPAMINA

- Fazer exercícios diariamente
- Dormir de 7 a 9 horas diárias
- Comemorar conquistas diárias



OXITOCINA

- Meditar
- Abraçar alguém
- Fazer um ato de generosidade



ESTIMULE A
**QUÍMICA
DA FELICIDADE**
DO SEU CÉREBRO
NATURALMENTE



SEROTONINA

- Agradecer todos os dias
 - Desfrutar da natureza
- Recordar momentos especiais



ENDORFINA

- Praticar hobbies
- Rir com pessoas especiais
- Cantar, dançar!

“Nós ganhamos o mundo quando fazemos as pazes conosco. Nós ganhamos o mundo quando passamos a ser um lugar bom para viver. Nós ganhamos o mundo quando entendemos que não há nada mais valioso e construtivo do que ser quem somos, e trabalhar contra isso é um imenso prejuízo (para nós e para os outros). Existem certas bênçãos que só poderão ser concedidas e vivenciadas por cada um de nós. A vida é uma prece particular que pode alcançar multidões”.

Rebeca Almeida no livro Com Tato.

O que é Depressão para você?

