**O que não ajuda dizer a quem está com uma depressão?**

Em momento algum deve dizer a uma pessoa que está com uma depressão apresentando um humor triste ou irritável que vai passar se for dormir mais cedo, comer mais ou passear.

Uma pessoa com depressão perdeu normalmente o prazer e interesse em actividades que outrora eram para si prazerosas. A pessoa sente falta de energia e um enorme cansaço. Pode mover-se mais devagar ou de forma mais agitada, e apresentar alterações do padrão do sono e alimentar.

Evite igualmente tentar arranjar um culpado ou razão causadora da depressão, pois normalmente a pessoa com depressão já se sente sem valor ou culpada sem razão aparente e com vontade ou pensamentos de morte.

Não peça a uma pessoa com depressão para tomar decisões mesmo que sejam coisas tão básicas como o que comprar para o jantar ou o programa para o fim de semana. A pessoa que está com uma depressão tem dificuldades de concentração e tomada de decisão.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva