CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESSIVOS

Transtorno depressivo persistente (distimia)

Humor deprimido na maior parte do dia durante pelo menos dois anos, de forma crônica. A pessoa pode pensar que «sempre foi assim».

SINAIS FREQUENTES

- Humor deprimido quase sempre
- Baixa autoestima e pouca energia
- Pessimismo e desesperança

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Tem tratamento, mesmo que dure anos
2. Planeje atividades com sentido toda semana
3. A psicoterapia ajuda a mudar padrões de pensamento

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Valorize os pequenos avanços
2. Incentive a pessoa a pedir ajuda: «sempre fui assim» não significa que não possa mudar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se o humor piorar claramente
2. Se surgirem ideias de morte: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto-me desanimado/a na maior parte dos dias
☐ Estou assim há mais de dois anos
☐ Tenho pouca energia
☐ Minha autoestima é baixa
☐ Tenho dificuldade de tomar decisões
☐ Vejo o futuro com pessimismo
☐ Penso que sempre fui assim
☐ Aproveito pouco as coisas

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-depresivo-persistente-distimia
- Artigo completo: Distimia: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-distimia
- Guia gratuito: Depressão: clinicavivaldi.com/pt/guia-depresion
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com