



BRUNA BARBOSA

Guia prática

**ESTRESSE,
ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**



Bruna Barbosa
PSICÓLOGA - COACH

Você sente uma tristeza profunda, e não se interessa mais pelas atividades que você gostava antes? Você se sente estressado e constantemente preocupado com muitas coisas?

Neste livro, quero falar sobre o estresse, a ansiedade e a depressão. Quando alguém tem depressão, costuma ter pensamentos como: “ninguém me entende”, “não vou sair dessa situação”, “não tem solução”, “tudo na minha vida está dando errado. É como se não tivesse saída, uma luz no fim do túnel, por isso é tão difícil pedir ajuda.

A depressão pode se manifestar de diversas formas em diferentes pessoas, os sintomas da depressão são muitos, mas existem dois que quase sempre estarão presentes: por um lado, um sentimento de tristeza diário e, por outro lado, perda de interesse pelas atividades que antes eram consideradas prazerosas. Além dos outros sintomas que eu explicarei com mais detalhes neste livro.

Em relação à ansiedade, é possível que a tensão, a irritabilidade e o medo façam parte do seu dia a dia, até que você acabe exausto mental e fisicamente. Neste livro quero falar sobre a ansiedade e os diferentes tipos que existem.

Os transtornos de ansiedade mais comuns são: TAG, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de pânico ou angústia, agorafobia, fobias específicas e social. Estas podem aparecer de várias formas e com diferentes graus e intensidade.

Além disso, uma pessoa pode ter vários transtornos de ansiedade ao mesmo tempo, também é muito comum ter outros tipos de transtornos associados, como a depressão. Na verdade, muitas depressões nascem do transtorno de ansiedade.

Se a pessoa vive em estado de alerta constante e com altas doses de cortisol, o corpo começa a enviar pedidos de atenção. Para quem não sabe, **o cortisol é o hormônio do estresse, da sobrevivência e da ansiedade.** Neste livro explicarei com mais detalhes como o nosso corpo reage quando sentimos medo e ansiedade.

O meu objetivo é dar voz ao que a sociedade silencia. A falta de informação sobre o assunto impede diagnósticos mais rápidos e preventivos que geralmente impossibilitam o tratamento adequado e eficaz que poderia livrar a pessoa deprimida de um sofrimento crônico e incapacitante. Vale ressaltar que este livro não substitui o tratamento, é complementar.