

Depressão (Stress) – “O grande mal do século”

- Como evitar e controlar -

A depressão e o stress hoje equivalem a 25% dos afastamentos por incapacidade no mundo, e estima-se que em 2020 será a 2ª, só perdendo para as doenças cardíacas, ocupando hoje a 4ª posição no ranking mundial.

O que é depressão?

Grande sofrimento por pressão ou/e repressão da agressividade e energia vital, por falta de amor, relacionamentos pessoais e profissionais, críticas, baixa auto-estima, crise interior, perda do valor e amor próprio, falta de autoconhecimento.

A pessoa se distancia do “EU”, por choque de gerações, valores ou perdas de bens materiais e espiritual, tristeza profunda e incapacidade de viver ou morrer.

A diferença entre o luto e a depressão é a dor pela perda de alguém ou algo, e a depressão se ressentida pela perda do “EU”, diminui a auto-estima e passa a ver o mundo sem cor, sem gosto e sem aroma - a pessoa torna-se apática e sem graça.

SINTOMAS

1. Humor deprimido na parte do dia (em crianças e adolescentes, a irritabilidade pode significar depressão).
2. Diminuição do interesse ou do prazer em relação a maioria das atividades diárias
3. Acentuando diminuição ou aumento do apetite
4. Insônia ou sono excessivo
5. Agitação (evidenciada pela torção de mãos) ou lentidão de movimentos
6. Fadiga ou falta de energia
7. Sentimentos autodepreciativos e culpa excessiva
8. Indecisão ou diminuição da capacidade de pensar ou se concentrar
9. Pensamentos recorrentes de morte e suicídio

TRATAMENTOS

Sabemos que cada pessoa tem causas diferentes em sua depressão, então cada tratamento é específico e único, sendo assim, analisado o seu histórico de vida, cada tratamento é direcionado dentro das necessidades específicas, como:

1. Psicoterapia
2. Florais de Bach
3. Massagens
4. Acupuntura
5. Terapias energéticas
6. Terapia Familiar
7. Aromaterapia
8. Fitoterápico
9. Psiquiátrico
10. Alopátia (medicina tradicional e medicamentosa)
11. Hipnose
12. Nutrição
13. Naturopatia
14. Homeopatia

Palestrantes:

1. Adriana Maria M. da Silveira – Psicóloga
Psicologia Transpessoal – Terapia Com Florais de Bach - Consultoria
Motivacional para empresas, escolas – Terapias em Grupo.

2. Ana Esmeralda Lucas – Ismê – Terapeuta Holística – CRT 39.152
Bioeletrografia (Foto Kirlian) – Florais de Bach – Fitoterapia – Do-In- Hipnose
Ericksoniana – Naturopatia – Geoterapia.