

Prevenir a depressão dos filhos



Existem vários factores que podem causar depressão nas crianças, por exemplo factores genéticos, inteligência acima da média, disfunção dos neurotransmissores, auto-depreciação, distorção cognitiva, síndrome do abandono aprendido, pressão em excesso, problemas de relacionamento familiar, relações interpessoais, entre outros. Por limitações de espaço este artigo, resume-se a uma explicação simples da perspectiva psicológica.

Existe uma perspectiva cognitiva negativa, quando as crianças pensam que têm deficiências ou se acham incompetentes ou sem valor ou quando, não conseguem ultrapassar os obstáculos nem atingir os objectivos e, ainda, quando consideram que as dificuldades e o sofrimento que padecem não irão nunca desaparecer. E quando ficam desesperados quanto ao futuro, enfrentando pressões vindas do exterior, ocorrem facilmente sintomas de decepção, depressão, culpabilização, perda de vontade, entre outros. Ajudar a alterar esta forma de pensar por uma outra mais flexível e mais madura, poderá assim prevenir a depressão.

Na sociedade actual a competição é intensa, as comparações feitas no mundo dos adultos estendem-se às gerações seguintes. “Ganha a pessoa que estiver melhor preparada à partida” é um lugar comum na



sociedade, há pais que o interiorizam de tal forma que consideram “haver um consenso com os filhos” para racionalizar os seus actos, o que contribui para que os filhos cresçam num ambiente de elevada pressão.

Para prevenir a depressão, os pais podem começar por fazer com que os filhos se sintam úteis, que são aceites e respeitados por todos os outros, os pais devem apreciar os filhos da forma mais adequada sempre que estes obtêm diferentes experiências com sucesso, pois quando os filhos se sentem satisfeitos e bem-sucedidos, sentem-se úteis, contribuindo, assim, para diminuir a geração de emoções negativas. Em simultâneo, os pais devem pensar (analisar) seriamente (com sentido), verificando atempadamente a qualidade do sono e o estado emocional dos filhos e, desde que estes sejam pacientes e dêem todo o seu amor aos filhos, para que eles se sintam amados, aceites e com alguém sempre a apoiá-los, é de acreditar que todos os pais podem ser profissionais na terapia de combate à depressão dos filhos.