



DESTROUA

A

DEPRESSÃO

## **Aviso de direitos autorais**

Nenhuma parte deste relatório pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma seja qual for, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações sem expressa autorização escrita, datada e assinada do autor. Tudo

direitos autorais são reservados.

## **Isenção de responsabilidade e/ou legal**

### **Avisos**

As informações fornecidas neste livro são apenas para fins educacionais.

Eu não sou um médico, e isso não deve ser tomado como um conselho médico. As informações fornecidas neste livro são baseadas em minhas experiências, bem como em minhas interpretações da pesquisa atual disponível. O Conselho

e as dicas fornecidas neste curso destinam-se apenas a adultos saudáveis. Você deve consultar seu médico para garantir que as dicas fornecidas neste curso sejam apropriado para suas circunstâncias individuais. Se você tiver algum

problema de saúde ou condições pré-existentes, consulte seu médico antes de implementar qualquer uma das informações fornecidas neste curso. Este produto é apenas para fins informativos e o autor não

aceitar quaisquer responsabilidades por quaisquer responsabilidades ou danos, reais ou percebidos, resultantes do uso dessas informações.

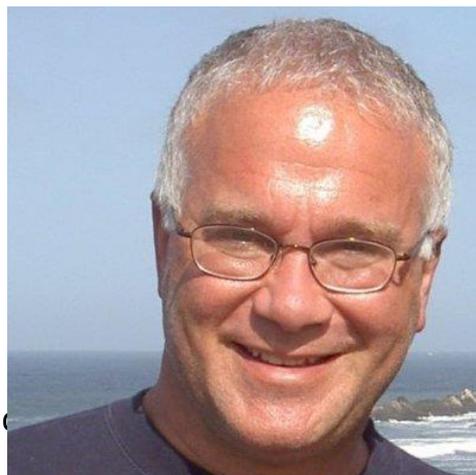
## Minha história

Olá,

Se você está lendo este pequeno eBook, é provável que você seja uma das milhões de pessoas em todo o mundo que sofrem de uma doença extremamente comum e terrível:

Depressão.

Nos últimos 30 anos, a depressão tornou-se tão comum que hoje em dia é um número um para uma pessoa visitar seu médico ou clínico geral. Atualmente, afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo – ou seja, 5% da população global – em alguns países chega a mais de 10%, e o problema está se agravando.



Cerca de um milhão de pessoas todos os anos cometem suicídio porque sofrem de depressão, e a cada ano esse número está aumentando a um ritmo alarmante. Até o ano de 2020, a depressão se tornará a segunda causa mais comum de morte prematura – apenas as doenças cardíacas estarão à frente dela.

Meu nome é James Gordon, essa é uma foto minha acima.

Sofri com depressão durante a maior parte da minha vida adulta. A partir dos 14 anos, crises de depressão me atingiam como um maremoto e me deixavam sem controle, fraco e sem esperança. Às vezes eu ficava deprimido por apenas algumas semanas, enquanto outras vezes uma névoa de depressão me envolvia por meses ou anos a fio.

Claro, como a maioria das pessoas que sofrem de depressão, eu não fiz muito sobre isso. Tentei falar com minha família e amigos em alguns momentos durante meus períodos mais sombrios, no entanto, geralmente recebia uma resposta como "recomponha-se!" ou "apenas anime-se, não é o fim do mundo!" Claro, essas respostas pareciam me fazer sentir pior, como se houvesse algo errado comigo e que eu fosse fraco. Enfim, parei de falar sobre isso. Aprendi a esconder o que realmente estava sentindo por trás de um sorriso falso.

Então, aos 35 anos, presenciei um evento extremamente traumático. Um amigo com quem eu estava nos Estados Unidos cometeu suicídio porque sofria de depressão. Ele atirou em si mesmo. Foi horrível.

Quando voltei para casa no Reino Unido algumas semanas depois, tudo parecia bem por alguns meses, mas então minha vida rapidamente saiu do controle. Meses se passaram sem que eu sequer saísse de casa ou abrisse as cortinas. Perdi o contato com todos os meus amigos e tive apenas uma sensação de nada e pensamentos suicidas para me fazer companhia.

Finalmente, visitei o médico e ele me diagnosticou com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), juntamente com depressão grave.

Durante os dois anos seguintes, vários médicos me encheram de remédios que tinham todos os tipos de efeitos colaterais. A fluoxetina e os outros ISRSs que eles experimentaram me deixaram com insônia, então me deram mais pílulas para me 'ajudar' a dormir. Esses, entre outros efeitos colaterais, me fizeram perder o apetite, então me deram mais pílulas para tratar isso. No final, eu estava tomando 5 ou 6 drogas diferentes diariamente, o que tornava ainda pior os sentimentos subjacentes que eu estava tendo por causa da depressão e TEPT, de estar fora de controle e não ter esperança ou objetivos.

Fui então enviado a um psiquiatra, que ao longo de 6 meses (que custou muito dinheiro), não fez nada para me ajudar.

Na verdade, eu me sentia pior depois de cada visita, cada vez que saía me sentindo um fracasso completo e absoluto. Resumindo, os médicos e especialistas não me ajudaram – apenas jogaram suas pílulas e poções nos meus sintomas, em nenhum momento tentaram tratar a causa da minha depressão.

Um dia, enquanto estava sentado no consultório do médico e me sentindo totalmente frustrado, eu bati e saí da cirurgia, dizendo ao médico que ia resolver esse problema sozinho. Eu nunca senti que eles fizeram algo para realmente me ajudar, então decidi que tinha que me ajudar. Tinha que haver outra maneira de tratar a depressão do que apenas prescrever medicamentos que eram feitos em laboratório por homens de jaleco branco.

Voltei para casa e comecei a pesquisar tudo sobre depressão que eu pudesse encontrar. Vasculhei a Internet e li milhares de artigos sobre o assunto. Pesquisei dezenas de livros médicos, consultei muitos especialistas, baixei dezenas de e-books e sistemas escritos por coaches e gurus da vida, assisti centenas de horas de vídeos, conversei com pessoas que lutaram contra a depressão que se recuperaram e conheci pessoas que tentou suicídio e sobreviveu.

Ao longo de tudo isso, eu estava constantemente escrevendo notas e fazendo observações. Na minha busca por respostas fiz muitas descobertas que me surpreenderam, coisas que a grande mídia simplesmente não noticiava.

O relatório a seguir consiste em minhas principais dicas que qualquer pessoa pode fazer, o que ajudará se estiver sofrendo de depressão.

# 5 dicas simples para C Depressão

---

## Dica nº 1: Ficar em pé

OK, então isso pode parecer um pouco bobo, mas confie em mim, funciona.

Você já notou como alguém com depressão anda e se segura? Eles geralmente estarão curvados, com os ombros curvados para a frente e os olhos olhando na direção do chão.



Isso tem um efeito enorme no seu humor. Alguns podem dizer que essa postura é resultado de um humor deprimido ou negativo, mas, como acontece com quase todos os sintomas de depressão, pensamentos, sentimentos e ações estão todos conectados e se alimentam. Estar curvado dessa maneira não é apenas um sintoma de depressão, é também uma causa.

Certificar-se de ficar de pé (ou sentar) ereto ajuda a quebrar o ciclo da depressão e a dar-lhe um 'elevador' quase imediato nas emoções.

Você se tornará mais positivo e pró-ativo quase imediatamente como resultado.

É sem dúvida o conselho mais importante que posso dar a qualquer pessoa que sofre de depressão e é realmente algo que tenho certeza que estou fazendo o tempo todo. Quando você tem uma boa postura, você se torna mais positivo, mais alerta e mais pró-ativo, o que ajuda muito a derreter a tristeza.

Os benefícios que terá na sua saúde física como resultado também serão muito positivos. Está medicamente comprovado que as pessoas que têm uma boa postura têm menos dores de cabeça, nas articulações e nas costas.

## Dica nº 2: **Fale com alguém**

Quando sofria de depressão, uma das coisas mais prejudiciais que fiz a mim mesmo foi me isolar do mundo e me tornar recluso.



Não só isso teve um efeito terrível na minha saúde, mas meus relacionamentos sofreram como resultado. Em alguns casos, os relacionamentos com amigos se romperam irremediavelmente.

O que eu não percebi é o quão útil realmente falar com alguém sobre meus problemas e como eu senti que poderia ser. Existe um velho ditado que diz que “um problema compartilhado é um problema dividido pela metade”, e até certo ponto isso é verdade. Pode ser uma coisa muito difícil de se abrir e realmente falar com alguém sobre seus sentimentos. Às vezes, é difícil descrever realmente o que você está sentindo e o que está deixando você deprimido.

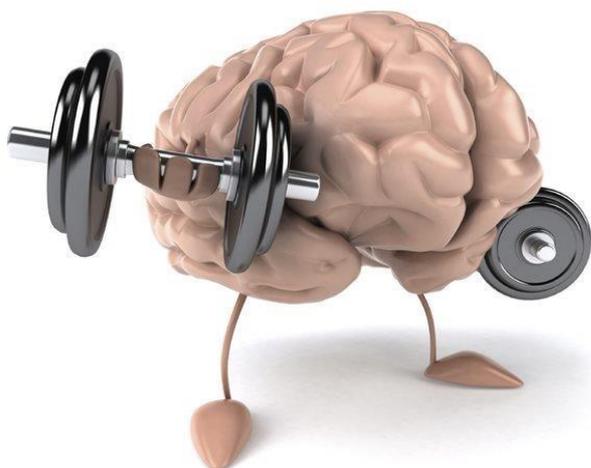
No entanto, o estigma em torno da depressão e outras doenças mentais não é mais o que era; diminuiu bastante nos últimos anos. Isso se deve em parte à enorme quantidade de reportagens na imprensa sobre a depressão, especialmente em torno de pessoas famosas que lutaram contra ela, o que mudou a visão de muitas pessoas sobre o assunto.

A depressão não é mais o assunto tabu que já foi. As pessoas no mundo de hoje entendem que isso pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua idade, sexo, origem ou posição social.

Se você se abrir para apenas uma pessoa, especialmente se essa pessoa for um amigo próximo ou membro da família, pode realmente ajudar a começar a dissipar a névoa em sua mente. Se conversar com alguém próximo a você parece uma ponte longe demais, considere conversar com um médico ou clínico geral, isso realmente pode ajudar muito.

### Dica nº 3: **Desafie os pensamentos negativos**

Pensamentos negativos são muitas vezes um catalisador para a depressão. A negatividade em seus pensamentos geralmente leva a emoções negativas, que por sua vez levam a ações negativas (ou inações). Essas ações negativas, é claro, significam que a probabilidade de pensamentos ainda mais negativos aumentar, iniciando todo o ciclo de depressão novamente.



É por isso que as pessoas costumam dizer que a depressão é como “espirando fora de controle” - cada parte do processo alimenta a próxima parte e apenas continua ficando cada vez pior como resultado. Quebra

este ciclo de depressão e extremamente importante para parar a espiral aparentemente interminável. A maneira de começar é desafiando esses pensamentos negativos em primeiro lugar.

Se, por exemplo, você pensasse “Eu sou um fracasso”, isso provavelmente levaria a emoções negativas, como tristeza e baixa autoconfiança.

Por sua vez, isso faria com que você ficasse menos propenso a fazer algo proativo, o que obviamente leva a ainda mais pensamentos negativos.

Desafiar esse pensamento negativo inicial ajuda bastante a quebrar o ciclo, o que levará a uma emoção mais positiva e, finalmente, a ações mais positivas e a uma existência mais feliz.

Então, da próxima vez que você tiver um pensamento negativo, pergunte a si mesmo: “Isso é realmente verdade?”

Imagine como você se sentiria se, em vez de “eu sou um fracasso”, você pensasse “As pessoas mais bem-sucedidas do mundo geralmente são aquelas que mais falharam”? Muito melhor, tenho certeza.

#### Dica nº 4: Defina pequenas metas

Quando você está deprimido, muitas vezes você simplesmente não sente vontade de fazer nada. Realizar até as tarefas mais mundanas ou simples pode parecer que você está tentando escalar o Monte Everest. Claro, essa falta de qualquer ação positiva em sua vida pode levar a ainda mais pensamentos e emoções negativas, que alimentam ainda mais o ciclo da depressão. Definir e alcançar pequenas metas pode ajudar muito a melhorar sua auto-estima e elevar seu humor.

Com isso em mente, a cada dia defina um pequeno objetivo e certifique-se de fazê-lo.

Anexar uma 'âncora' positiva para atingir a meta ajudará nisso. O que quero dizer com

'âncora' é ter um significado ou crença de que o que você obtiver ao realizar a tarefa terá um resultado positivo.



Por exemplo; seu objetivo por um dia pode ser “se limpar, tomar um banho e vestir uma roupa bonita”. Uma âncora positiva para ajudá-lo e fornecer a motivação para fazer isso pode ser pensar: “quando pareço e cheiro bem, me sinto bem”.

No entanto, evite anexar âncoras negativas aos seus objetivos. Ancorar ou anexar uma crença de “para que eu pare de me sentir um desleixado”, é um pensamento negativo. Fique longe de pensamentos de “parar” ou “perder” e anexe âncoras que incluam palavras positivas como “começar” e “ganhar”.

Realizar pequenas tarefas dessa maneira realmente tem um efeito composto em sua vida se feito diariamente e pode levar a pensamentos e emoções muito mais saudáveis e positivos.

Metas pequenas, se feitas de forma consistente e regular, podem levar a resultados surpreendentes a longo prazo.

## Dica nº 5: **Exercício**

O exercício regular ajuda com a depressão de duas maneiras distintas.

Em primeiro lugar, o exercício libera endorfinas, que são as substâncias químicas 'felizes' do corpo. Esta libertação de endorfinas dá um impulso imediato ao seu humor, que é muitas vezes referido como um “barato dos corredores”. Isso também ajuda a dormir melhor e reduz os níveis de estresse.



Em segundo lugar, há mais benefícios a longo prazo associados ao exercício regular. Ajuda a aumentar os níveis de energia, melhora o tônus e a força muscular, reduz a gordura corporal e faz você parecer em forma e saudável, tudo isso contribui muito para melhorar a auto-estima e a confiança.

De acordo com um relatório do Journal of Psychiatric Practice, para obter os melhores resultados, é aconselhável participar de 45 a 60 minutos de exercícios aeróbicos 3-5 vezes por semana, o que faz o coração bombear a 50-85% da frequência cardíaca máxima. .

Você não precisa treinar para se tornar um atleta olímpico para que o exercício tenha um efeito positivo, o que foi dito acima é apenas uma orientação sobre o que lhe dará os melhores resultados.

Muitos estudos mostraram que caminhar apenas 30 minutos por dia tem um efeito extremamente positivo na sua saúde mental e também o levará ao ar livre, em vez de ficar trancado em um quarto escuro.

Então, da próxima vez que você tiver 30 minutos de sobra e estiver prestes a se sentar para ler uma revista, ou assistir a uma reprise de 'Friends' na TV, ou jogar um jogo de 'FIFA' em seu X box, por que não ir para uma caminhada em vez disso?

Pode ser exatamente o que sua mente e corpo precisam.

