

O distímico em geral

- ✓ Acha que as coisas ruins só acontecem com ele
- ✓ Leva tudo para o lado pessoal
- ✓ É melancólico
- ✓ É pessimista
- ✓ Tem dificuldade de concentrar-se
- ✓ Tem dificuldade de tomar decisões
- ✓ Sente-se incapaz de sentir prazer ou relaxar
- ✓ É desconfiado
- ✓ É preocupado
- ✓ É rígido, inflexível
- ✓ É cético
- ✓ Dorme pouco ou muito
- ✓ É autocrítico
- ✓ Tem baixa autoestima
- ✓ É impaciente
- ✓ É agressivo
- ✓ Acha que está sendo injustiçado
- ✓ Tem apetite diminuído ou aumentado

Para fugir do mau-humor

- ✓ Não leve as coisas tão a sério
- ✓ Cultive relações interpessoais
- ✓ Foque nos objetivos
- ✓ Veja o lado bom das coisas
- ✓ Tenha uma alimentação saudável
- ✓ Pratique exercícios físicos regularmente
- ✓ Durma bem
- ✓ Não abuse do álcool

Teste: seu mau humor é doença?

É perfeitamente normal se sentir triste e mal-humorado algumas vezes. Porém, na distímia, estes sentimentos duram por anos e interferem no trabalho, nos relacionamentos e nas atividades do dia a dia. Para começar a entender se o que você tem doença, responda sinceramente às perguntas abaixo. Nos últimos dois anos, durante a maior parte do tempo, você...

1. Sente-se triste ou sem ânimo?
2. É mal-humorado mesmo em situações em que a maioria das pessoas está feliz?
3. Queixa-se em demasia ou tem a tendência de achar que tudo vai dar errado?
4. Sente-se inferior aos outros?
5. Tem dificuldade para dormir ou tem sono em excesso?
6. Acha tudo chato e sem graça?
7. Tem dificuldade para se concentrar ou tomar decisões?
8. Sente-se cansado ou sem energia?
9. Esses problemas lhe causam sofrimento, atrapalham no trabalho ou nas relações sociais?

Resposta

Se você respondeu sim à maioria das perguntas, é possível que tenha distímia. O ideal é que procure um psiquiatra para fazer o diagnóstico. Se a maioria das respostas foi não, é provável que o seu mau humor não seja patológico.