

## Mudança e desenvolvimento de um caso

Psicóloga, Chou Im Keng

Dedico-me ao trabalho de aconselhamento psicológico há muitos anos e frequentemente colocam-me esta questão: É influenciada por ter ouvido tantos casos por dia? A resposta é, sim! Porque o aconselhamento psicológico é um trabalho de ouvir com o coração, é um trabalho de uma vida a influenciar uma outra vida. Durante o processo de aconselhamento os aspectos mais importantes para um psicólogo são a sinceridade e empatia, portanto, os quatro sentimentos, a felicidade, o ódio, a tristeza e a alegria, são despertados e influenciam o trabalho dentro do gabinete de aconselhamento e frequentemente fico contente ou preocupada por causa dessas pessoas.

Após vários anos, ainda sinto paixão pelo trabalho de aconselhamento psicológico, a motivação provém das mudanças e do desenvolvimento dos casos; o exemplo de um caso recente, um familiar de um agente que após o tratamento de aconselhamento, o problema que tinha foi melhorado e as preocupações do paciente também, tendo ainda conseguido retomar uma vida normal, no trabalho e no relacionamento com outras pessoas, as mudanças com este caso deixaram-me satisfeita. Na última consulta de aconselhamento, fizemos uma retrospectiva do processo de aconselhamento e das mudanças antes e após o tratamento, e ele apercebeu-se do erro do conceito que tinha sobre procurar apoio de aconselhamento psicológico e consultar a psiquiatria. O erro faz com que os pacientes tenham medo de pedir apoio e ir às consultas, e desta forma, os pacientes levam uma vida triste, a qualidade de vida e o relacionamento pessoal são afectados, tendo por esse motivo perdido muitas oportunidades.

Com o consentimento do paciente, convidámo-lo para partilhar os seus sentimentos com o tratamento de aconselhamento e a terapia, sendo também uma boa oportunidade que ele próprio faça uma revisão e tire conclusões. Espero que esta partilha possa ajudar mais colegas.

Segue-se o texto e espero que o leiam com atenção.....

## Mudança e desenvolvimento de um caso

### Depressão mascarada

Esta designação faz-me lembrar o nome de um filme e a imagem deprimida do actor Leslie Cheung, de Hong Kong. O personagem tinha um aspecto muito atraente, um carácter próprio, mas vivia triste, com muitos problemas emocionais, pensava muito e sentia-se como se estivesse a flutuar no mar, mas mesmo assim gosto muito dessa designação!

Esta designação não tem uma origem simples. A sensação que tive como que após um acidente de viação numa auto-estrada e quando recuperei a consciência, após tê-la perdida, notei que o mundo se alterou, todas as coisas podem desaparecer de um momento para outro, estive um ano inteiro a travar uma batalha ideológica, tinha uma vida ocupada, com problemas no trabalho, com muita pressão, com variação de estados de humor e insónia, fui à procura de médicos e consegui encontrar a causa da perda de consciência mas o resultado não foi o que se esperava!

Muito tempo com insónia fez-me ficar deprimido e sentia-me só, com problema físicos, o apetite reduziu-se, assim como a capacidade de concentração, motivação pelo trabalho, o sistema imunitário e as necessidades fisiológicas, tinha a sensação de que o mundo era cinzento, não tinha nenhum interesse por nada.

Quando os problemas antigos ainda não estavam resolvidos e sem dar por isso, novos problemas surgiram, são alucinações? Perguntei a mim próprio, porque é que tenho alucinações? Como é que apareceram? Na minha cabeça apareceram muitas perguntas. Nessa altura desconheci que as minhas capacidades físicas estavam reduzidas e o meu estado de espírito estava muito em baixo.

Fui pedir apoio à religião, os meus amigos deram-me a oportunidade de me aproximar de “Deus”, fui à igreja para receber as orações de intercessão e a bênção dos outros, todos ouviram a missa do padre, cumprimentaram-se, cantaram e foram apertar as mãos uns aos outros. Na última parte todos contaram os incidentes infelizes, seus ou da sua família, e rezámos em conjunto pela protecção de Deus e ajuda para ultrapassar as dificuldades, entretanto, ao ouvir os incidentes infelizes dos outros ficava, inadvertidamente, com receio, não queria ouvir, não queria dizer nada, estava inquieto, queria sair daquele sítio, a minha cabeça ficou totalmente vazia, parecia que o mundo tinha parado, no fim fui



## Mudança e desenvolvimento de um caso

acordado por um amigo meu! A partir daí nunca regressei a este tipo de convívio, o caminho para aproximar-me de Deus estava cada vez mais longe, a minha solidão voltou e agravou-se. O que devo fazer?

Embora seja uma pessoa determinada, as minhas alucinações fizeram com que a minha família passasse a ficar preocupada comigo, bem como esta situação fez com que outras pessoas se afastassem de mim, também não me queria aproximar dos outros, não queria ver ninguém e até nem queria nada!

O problema de humor era um outro sinal de alarme, as oscilações de humor eram frequentes, tinha medo, estava triste e isso vinha do fundo coração, às vezes e por pouco tempo, o coração batia mais rápido, tinha calor e suor, tinha sensação de que tinha comportamentos estranhos, e vi a reacção na cara da minha esposa e apercebi-me de que ela estava preocupada, no fim aceitei a sugestão da minha esposa e enfrentei a realidade – a “terapia”.

Ir à terapia? Vou ou não? A pressão voltou! Vou à psiquiatria? Sou maluco? Como é que os outros vão olhar para mim? Como é que vou encarar os meus amigos? Os meus clientes, como enfrentá-los? Ainda não concretizei os objectivos da minha vida! Como vou organizar trabalhos que tenho para o futuro? Quanto ao assunto da minha família, eu ainda não concretizei os desejos do meu pai (falecido)!!! Na minha cabeça surgiram muitos problemas diferentes, sentia-me confuso, inquieto e deprimido!

Surgiu a luz no fundo do túnel! Afinal no local onde a minha esposa trabalha tem um serviço de aconselhamento psicológico, em primeiro lugar, vou lá ver como é! Marquei uma consulta, e num ambiente desconhecido, sentei-me num sofá longo! Não sei por onde devo começar a falar? Será que ela se vai rir de mim? Não sei por onde devo colocar o meu olhar? Perante uma psicóloga e ter que falar sobre as minhas maluquices! Sinto-me nervoso, constrangido e tenho a sensação de fracasso!

Claro, a realidade não é bem assim, pensei demais! A psicóloga começou por me orientar para falar, para falar sobre as minhas emoções, eu contei-lhe a verdade sobre o meu estado e a minha situação, ela começou a compreender a minha situação e os meus problemas, de seguida entrei na fase de aconselhamento, preenchi um questionário para eu conhecer a minha situação.



## **Mudança e desenvolvimento de um caso**

Fechei os olhos, o cérebro entrou na natureza e ouvi uma voz que dizia de forma muito suave, relaxe!, relaxe! e relaxe! E o meu corpo seguiu as indicações, entrei num estado de tranquilidade e suavidade, afinal encontrei, neste sofá, a tranquilidade e a calma, sentimento que tinha perdido há muito tempo, altura em que me percebi que como antes estava num estado com muito stress!

O mais importante é não fazer resistência, tem que ter concentração, estar atento e seguir as orientações de relaxe e gradualmente estabelece-se uma confiança mútua, libertei as minhas emoções e a partir daí comecei a falar mais e entrei num estado em que contava tudo. Parecia que a pressão interior estava a afastar-se inadvertidamente, de mim, o raciocínio tornava-se cada vez mais claro e consegui encontrar formas para enfrentar e resolver o aperto que tinha no coração.

Após ter ouvido e respeitado as orientações da psicóloga, deixei, apropriadamente os meus trabalhos, comecei a praticar exercícios físicos regularmente, fazia viagens quando tinha tempo, ouvia música para relaxar e assumia uma atitude normal para enfrentar e resolver os problemas, bem como ganhei coragem para ir à consulta de psiquiatria, claro que, na primeira consulta senti-me como um maluquinho que ia à consulta, mas, mesmo assim, enfrentei a consulta com seriedade.

No dia da consulta, sentei-me numa cadeira e reparei que havia muitos jovens, eles estavam bem vestidos e não tinham a aparência que eu tinha imaginado. Durante o tempo de espera, reparei que das pessoas que estavam na sala de espera havia professores, comerciantes, quadros superiores da função pública, mas também havia pacientes, aqueles que tinham uma aparência mais doentia, mas eram poucos. Era totalmente diferente do que tinha imaginado, o meu modo de ver as coisas foi alterado e comecei a aceitar o tratamento.

A minha sorte foi ter encomendado um bom médico que é atencioso e educado. Ele estudou a minha história clínica que tinha mais do que um ano, e cuidadosamente perguntou-me sobre os medicamentos que tomei e os efeitos após os ter tomado. Ele quis conhecer as minhas reacções, os sintomas, as relações com a família e o impacto no trabalho. Após cerca de duas horas de consulta atenciosa para (conhecer, comunicar e examinar), e análises de sangue e uma série de testes, ficou determinado que o tipo de doença emocional que eu

## Mudança e desenvolvimento de um caso

tinha é “Depressão mascarada”, que não sendo uma verdadeira depressão, é uma falsa depressão que pode ser tratada com medicamentos leves, com uma terapia clínica.

Resumindo, queria partilhar convosco os meus sentimentos durante o período em que estive doente e a experiência durante o período de convalescença:

- ★ As doenças emocionais são doenças que surgem em virtude da pressão da vida das cidades, em cinco pessoas pode existir uma com esta doença, não é uma doença grave, é como uma constipação, pode aparecer em qualquer momento, mas o tratamento da doença deve iniciar-se o mais cedo possível e é necessário ter coragem para encará-la e seguir o tratamento.
- ★ Para que o tratamento seja eficaz deve confiar no seu psicólogo ou médico, contar-lhe a verdade e ter coragem para falar da situação, só com confiança mútua, e acrescida da vontade da própria pessoa e com esforço é possível terminar o tratamento, enfrentando o desafio e manter a mente sã.
- ★ Em casa, deve cumprir as orientações, praticar mais exercício físico, fazer auto relaxamento e dormir o suficiente, caso necessário deve cumprir as indicações para tomar os medicamentos mas o mais importante é não tomar medicamentos sem o consentimento do médico.
- ★ Mudei os meus hábitos alimentares, passei a ter uma “alimentação equilibrada”, como mais fruta, vegetais, aveia, consumo menos óleo e sal e ainda evito alimentos picantes e fritos, bem como não bebo bebidas alcoólicas. O melhoramento do sistema digestivo e a facilidade da libertação de desintoxicação contribuíram para que eu me sentisse mentalmente e emocionalmente bem.
- ★ Durante este período, pratiquei vários tipos de exercícios físicos, na minha opinião, para se obter bons resultados, deve-se, praticar exercício físico ao ar livre, sendo melhor do que em recintos fechados e sinto-me mais saudável praticar desporto na parte da manhã do que à noite, mas é necessário fixar um objectivo, por exemplo: segundo a sua própria aptidão



## Mudança e desenvolvimento de um caso

física elevar, progressivamente, o número de exercícios, bem como a auto-motivação.

- ★ Partilhar com a família as suas emoções, para além de conversar com a minha esposa ou irmãos, também converso com o meu filho. Há muito tempo que não tinha jantado fora só com o meu filho, quando falei sobre o meu assunto, descobri que ele tem uma visão mais clara do que eu e tem uma boa capacidade de análise e deu-me as suas opiniões, e isto deixou-me muito satisfeito e me deu forças para enfrentar os problemas. Para além disso, descobri que o meu filho já estava crescido ele deu-me um apoio espiritual, que não tem preço.
- ★ Esquecer as coisas tristes, concluir os trabalhos diários e utilizar a minha energia em assuntos que fazem bem ao corpo e espírito.
- ★ Gozar umas curtas ou longas férias, viajando com a família ou os amigos, para ganhar energia, viajar é melhor do que ficar em casa, o melhor é fazer uma viagem de avião, quando se está em cima e se olha para baixo ficas com a sensação de que és muito pequeno, logo as coisas tristes tornam-se insignificantes.
- ★ Participar em actividades de grupo ajuda o tratamento e o que torna ainda mais eficaz o tratamento é gozar a actividade de forma concentrada e alegre, sem pensar nos resultados e no teu contributo.

Após meio ano de tratamento e de auto melhoramento, hoje, vivo e trabalho normalmente, tudo voltou ao estado normal, de modo que, gostaria de agradecer do fundo do meu coração as pessoas que se seguem:

1. A minha família e os meus amigos.
2. A psicóloga Sr.<sup>a</sup> Chou Im Keng.
3. O psiquiatra e os agentes de saúde.
4. O neurologista e os agentes de saúde.

Um familiar de um agente da polícia

28 de Dezembro de 2013



# Outros

## Mudança e desenvolvimento de um caso

Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)

Telefone de contacto: 87997693

Correio electrónico: [ikchou@fsm.gov.mo](mailto:ikchou@fsm.gov.mo)

Horário de serviço:

Às 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 3<sup>as</sup> Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30



Forças de Segurança de  
Macau Localização: sala de  
aconselhamento psicológico