

AUTENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO (AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *autenfrentamento da depressão* é o ato de a conscin, homem ou mulher, identificar, reconhecer, tratar e superar os traques do negativismo, da autovitimização e do egocentrismo, com vistas a promover a autocura, por meio de reciclagens intraconscienciais profundas e efetivas, adotando postura saudável, produtiva e assistencial, rumo à consecução da programação existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *enfrentar* é constituído pelo prefixo do idioma Latim, *en*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”, e pelo vocábulo do idioma Espanhol, *frente*, derivado do idioma Latim, *frons*, “frente; testa; rosto; semblante; cara”. Surgiu no Século XIX. O sufixo *mento* procede do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. O termo *depressão* provém do mesmo idioma Latim, *depressio*, “depressão; abaixamento; profundidade”, de *depressum*, supino de *deprimere*, “abaixar; fazer descer; depreciar; cavar; deprimir; rebaixar; abater”. Apareceu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. Autenfrentamento da melancolia intrafísica. 2. Reciclagem da autovitimização. 3. Autenfrentamento do estresse emocional. 4. Autenfrentamento do abatimento moral. 5. Autossuperação da angústia existencial.

Neologia. As duas expressões compostas *miniautenfrentamento da depressão* e *megautenfrentamento da depressão* são neologismos técnicos da Autoconsciencioterapeuticologia.

Antonimologia: 1. Postura autovitimizadora. 2. Fuga do autenfrentamento da depressão. 3. Manutenção da depressão. 4. Acomodação à insatisfação íntima.

Estrangeirismologia: o *set* consciencioterápico; o *strong profile* nos autenfrentamentos diários; o *locus of control* interno predispondo os autenfrentamentos constantes; o *Melexarium*; o *Recexarium*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à manutenção da homeostase holossomática.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Depressão: pensenidade autassediadora*.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Depressão.** A depressão pode ser pura **melin**. O **deprê** é autassediado, antes de tudo”.
2. “**Interassistência.** O melhor é trocar a *depressão* pela **interassistência**. *Um dia de lágrimas definha mais a pessoa que um ano de trabalho*”.
3. “**Interassistencialidade.** Quem se preocupa em assistir aos outros, em piores condições existenciais, jamais entra em crise de **depressão**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal autovitimizado; a autopensenidade depressiva; os baratropensenes; a baratropensenedade; os nosopensenes; a nosopensenedade; os religiopensenes; a religiopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; o holopensene pessoal da busca pela homeostase holossomática; os patopensenes; a patopensenedade; os xenopensenes; a xenopensenedade; a percepção dos gatilhos do autassédio geradores de pensenes autodepreciativos; a diferenciação pensênica; o holopensene do autenfrentamento contínuo; os ortopensenes; a ortopensenedade; a busca pela manutenção do autodesassédio pensênico; o autoinvestimento na conquista do hábito da retilinearidade pensênica; a mudança de bloco pensênico; a reeducação da autopensenidade; o holopensene assistencial; o atendimento às consciexes energívoras na psicofera

pessoal, a partir da pensinidade antivitimizadora; o corte das afinizações pensênicas patológicas promovendo o enfraquecimento dos sintomas depressivos.

Fatologia: o autenfrentamento da depressão; a autopesquisa permitindo a identificação da melancolia intrafísica; a melin decorrente do desvio proexológico; a ruptura forçada na rotina robotizada possibilitando a constatação do vazio existencial; as crises recorrentes; os autenfrentamentos inadiáveis; o humor rebaixado; a depressão enquanto doença holossomática; as doenças somáticas recorrentes camuflando o transtorno depressivo crônico; o luto predispondo o surgimento da depressão; o preconceito dificultando a busca por auxílio; o estigma de a depressão ser sinal de fraqueza; o autopreconceito ampliando o sentimento de culpa e inadequação; as comorbidades associadas podendo influenciar o diagnóstico e tratamento da depressão; a decisão de enfrentar e superar a depressão pela eliminação da postura autovitimizadora; a crise de crescimento gerada a partir do ponto de saturação recinológico; a depressão sinalizando a necessidade premente de renovação consciencial; a opção pelo atendimento às necessidades evolutivas negligenciadas; a busca por terapêuticas adequadas à nova realidade consciencial; a decisão pela reciclagem existencial (recéxis); as *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a *Organização Mundial de Saúde* (OMS); o *Centro de Valorização da Vida* (CVV); a autoconsciencioterapia; a heteroconsciencioterapia; a capacidade de dar a volta por cima na crise evolutiva; o autoposicionamento lúcido em não desistir de si e das metas evolutivas; a opção pela interassistencialidade enquanto estratégia terapêutica evolutiva; o soerguimento consciencial após recaídas; a evitação de recaídas por meio do autenfrentamento lúcido contínuo; a calibragem da bússola consciencial possibilitando a correção da rota proexológica rumo ao completismo existencial; a identificação e superação da melin possibilitando a evitação da melancolia extrafísica; a viragem assistido-assistente; a postura antieixia; a autopesquisa possibilitando a identificação do público-alvo assistencial; a assunção de neorresponsabilidades evolutivas elevando o bem-estar íntimo; os hábitos sadios e as rotinas úteis; a diminuição na frequência e na intensidade dos episódios de melancolia sendo indicador de superação da depressão; a busca diurna pela manutenção do padrão homeostático de referência.

Parafatologia: a decisão pela autovivência do estado vibracional (EV) profilático enquanto potencializador da autocura; a sinalética energética e parapsíquica pessoal permitindo a identificação das alterações na psicofera pessoal; a percepção das intoxicações energéticas geradas pela falha na desassimilação de energias; a tenepes permitindo a assistência às consciexes depressivas; a projeção lúcida impactante pelo reconhecimento de público-alvo assistencial; as inspirações extrafísicas quanto aos cuidados com a saúde física na recuperação e sustentação da homeostase holossomática; a lucidez quanto à melex anunciada; a melex rememorada; a paragenética podendo predispor maior vulnerabilidade à depressão; a achega dos amparadores extrafísicos favorecida pela predisposição íntima à renovação consciencial; as intervenções energéticas profundas, aos moldes de paracirurgias; a reurbex aliviando os bolsões de parapsicóticos depressivos.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo recin-recéxis*; o *sinergismo melin-melex*; o *sinergismo autassédio-depressão*; o *sinergismo interassistência-satisfação íntima*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da autorreeducação pensênica*; o *princípio da autocura*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da autopensozação fraterna*; o *princípio de o menos doente assistir o mais doente*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado à manutenção da autopensozação homeostática.

Teoriologia: a *teoria da autocura pela interassistencialidade*; a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria da reurbex*.

Tecnologia: a *técnica autoconsciencioterápica do autenfrentamento contínuo*; a *técnica da ação pelas pequenas coisas*; a *técnica da listagem das autorrealizações*; a *técnica do autodes-*

bloqueio cardiochacral; a técnica da desassimilação energética; a técnica da desdramatização emocional; a técnica da listagem dos traços pessoais; a técnica da listagem dos valores pessoais; a técnica da autovigilância pensênica ininterrupta; a técnica da gratidão; a técnica da retribuição dos aportes recebidos; a técnica da tenepes.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico enquanto estratégia de enfrentamento da depressão por meio da autexposição interassistencial.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica; o laboratório conscienciológico da Autoproexologia; o laboratório conscienciológico Serenarium; o laboratório conscienciológico da Autopenseologia; o laboratório conscienciológico da Consciencioterapia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Consciencioterapia; o Colégio Invisível da Autorreeducaciologia; o Colégio Invisível da Cosmoeticologia; o Colégio Invisível da Desassediologia; o Colégio Invisível da Interassistenciologia.

Efeitologia: os efeitos dos pensenes positivos e sadios no enfrentamento e superação da depressão; os efeitos interassistenciais do autenfrentamento dos traços pessoais; o efeito da hígidez pensênica no equilíbrio do humor.

Neossinapsologia: a reeducação dos pensenes favorecendo a formação de neossinapses híidas; as neossinapses resultantes dos autenfrentamentos proexológicos constantes.

Ciclogia: a quebra do ciclo patológico omissão deficitária-frustração-autoculpa-melin-melex; a ampliação da lucidez interrompendo o ciclo melin-melex; o ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação; o ciclo do curso grupocármico interprisão-vitimização-recomposição-libertação-policarmalidade.

Enumerologia: o autodiagnóstico da depressão; a aceitação da autorrealidade consciencial; a autocompreensão; as autoprescrições; a autoprofilaxia; a reciclagem intraconsciencial; a autossuperação da depressão.

Binomiologia: o binômio autenfrentamento sadio-saúde consciencial; o binômio autasédio-autodesassédio; o binômio assim-desassim; o binômio autassistência-heterassistência; o binômio paciência-persistência evitando recaídas em padrões depressivos; o binômio egoísmo-altruísmo; o binômio antivitimização-autobenignidade; a superação do binômio doença-fuga.

Interaciologia: a interação ansiedade-depressão-melin; a interação autodesassédio-heterodesassédio; a interação evoluciente-consciencioterapeuta; a interação realinhamento proexológico-satisfação íntima; a interação genética-paragenética.

Crescendologia: o crescendo terapêutico Psicoterapia-Consciencioterapia; o crescendo egoísmo-interassistencialidade; o crescendo Antidepressologia-Autodespertologia-Autosserenologia.

Trinomiologia: a superação do trinômio patológico autoculpa-autocorrupção-autovitimização; o trinômio autoconsciencioterápico voluntariado conscienciológico-docência conscienciológica-autorado conscienciológico; a vivência do trinômio vontade-intencionalidade-autorga-nização na qualificação da pensenidade.

Polinomiologia: o polinômio acolhimento-orientação-encaminhamento-acompanhamento.

Antagonismologia: o antagonismo autofuga / autenfrentamento; o antagonismo autoculpa / autorresponsabilidade; o antagonismo autovitimização / interassistência; o antagonismo autassedialidade / interassistencialidade; o antagonismo pseudoganho / ganho evolutivo.

Paradoxologia: o paradoxo de o fundo do poço poder impulsionar o movimento de reciclagem; o paradoxo de a fuga ao autenfrentamento gerar aumento do malestar; o paradoxo de a vivência da melancolia intrafísica, se superada, poder evitar a melancolia extrafísica.

Politicologia: a recinocracia; a rexocracia; a lucidocracia; a cosmoeticocracia; a desassediocracia; a autodesassediocracia; a interassistenciocracia; a proexocracia.

Legislogia: a lei da afinização pensênica; a lei do maior esforço evolutivo na autocura; a lei da interassistencialidade.

Filiologia: a recinofilia; a convíviofilia; a autodesassediofilia; a cosmoeticofilia; a ortopensenofilia; a interassistenciofilia; a conscienciofilia; a proexofilia.

Fobiologia: a assistenciofobia; a biofobia; a fobofobia; a hipengiofobia; a maniafobia; a sociofobia; a tanatofobia.

Sindromologia: o enfrentamento da *síndrome da autovitimização*; a superação da *síndrome do estrangeiro* (SEST); a superação da *síndrome da pré-derrota*; a terapêutica da *síndrome da autossantificação*; a remissão da *síndrome da abstinência da Baratrosfera* (SAB); a reciclagem da *síndrome da subestimação*.

Maniologia: a superação da *mania* de se autodepreciar; a eliminação da *mania* de se comparar com os outros; a eliminação da *autassediomania*; a superação da *derrotismomania*; a ultrapassagem da *fracassomania*; o enfrentamento da *egomania*; a supressão da *mania* de se autovitimizar.

Mitologia: o *mito de Sísifo*; a superação do *mito da evolução sem autenfrentamento dos trafores*; a eliminação do *mito religioso do sofrimento necessário*; a ultrapassagem do *mito da fórmula da felicidade*.

Holotecologia: a consciencioterapeuticoteca; a recexoteca; a recinoteca; a proexoteca; a convivioteca; a assistencioteca; a cosmoeticoteca; a sinaleticoteca.

Interdisciplinologia: a Autoconsciencioterapeuticologia; a Psicologia; a Psiquiatria; a Cosmoeticologia; a Autodiscernimentologia; a Autorreeducaciologia; a Recexologia; a Proexologia; a Interassistenciologia; a Tenepessologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; a conscin assistível; a conscin evolucionante; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionante; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evolucionante; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens depressivus*; o *Homo sapiens anhedonicus*; o *Homo sapiens disthymicus*; o *Homo sapiens autoconscientiotherapicus*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens despertus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *mini*autenfrentamento da depressão = a busca pela autossuperação do quadro melancólico focado na conquista do bem-estar pessoal; *mega*autenfrentamento da depressão = a busca pela autossuperação do quadro melancólico com foco na assistência a si e a outras consciências.

Culturologia: a cultura da saúde consciencial; a cultura da autodesassediabilidade; a cultura da interassistencialidade.

Caracterologia. Eis, por exemplo, dispostos na ordem alfabética, 13 tipos de depressão manifestados de modo mais frequente:

01. **Depressão afetivo sazonal.**
02. **Depressão atípica.**
03. **Depressão bipolar.**
04. **Depressão clássica** (transtorno depressivo maior).
05. **Depressão crônica.**
06. **Depressão infantil.**
07. **Depressão pós-luto.**
08. **Depressão pós-parto.**
09. **Depressão psicótica.**
10. **Depressão recorrente.**
11. **Depressão sazonal.**
12. **Depressão senil.**
13. **Distímia.**

Terapeuticologia: Sob a ótica da *Autoconsciencioterapeuticologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 16 procedimentos úteis para a profilaxia e tratamento da depressão, leve ou moderada:

01. **Afetividade sadia:** buscar apoio afetivo, conversar com quem tenha confiança.
02. **Alimentação:** manter dieta equilibrada e saudável, rica em alimentos de alto valor nutritivo.
03. **Autopesquisa:** autoinvestigar-se visando as reciclagens intraconscienciais prioritárias.
04. **Autorredução parapsíquica:** participar de cursos de campo de energias homeostáticas.
05. **Consciencioterapia:** assumir a condição de evoluciente nos atendimentos consciencioterápicos promovidos pela *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), visando alcançar a autocura.
06. **Domínio energético:** buscar o reequilíbrio holossomático.
07. **Exercícios:** praticar regularmente atividades físicas.
08. **Grafoterapia:** registrar os próprios pensamentos, sentimentos e energias vivenciados.
09. **Higiene Consciencial:** aplicar evitações e autoprescrições antiautovitimizadoras.
10. **Interassistência:** dedicar-se a tarefas assistenciais, olhar para fora de si.
11. **Lazer:** participar de atividades relaxantes, de preferência junto à natureza.
12. **Reeducação pensênica:** manter a pensenidade sadia e a intencionalidade assistencial.
13. **Respiração:** habituar-se a respirar profundamente, buscando manter-se calmo(a) e relaxado(a).
14. **Social:** participar de atividades em grupos, evitando manter-se isolado(a).
15. **Sono:** buscar o refazimento somático, mantendo carga horária adequada de sono reparador.
16. **Tratamento:** procurar ajuda psicológica e / ou psiquiátrica, utilizando medicação adequada, quando necessário.

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o autenfrentamento da depressão, indicados para a expan-

são das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autenfrentamento da insatisfação evolutiva:** Autodecidologia; Homeostático.
02. **Autenfrentamento do incômodo:** Consciencioterapia; Homeostático.
03. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
04. **Autodesassediabilidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
05. **Autossuperação de transtorno psicopatológico:** Autossuperaciologia; Homeostático.
06. **Crescendo melin-autossuperação:** Autorreexologia; Neutro.
07. **Encolhimento consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Enfrentamento evolutivo:** Proexologia; Homeostático.
09. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
10. **Melin:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Reciclagem da autovitimização:** Autorreexologia; Homeostático.
12. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Temperamento distímico:** Autotemperamentologia; Nosográfico.
14. **Vazio existencial:** Proexologia; Nosográfico.
15. **Viragem paciente autovitimizado-agente assistencial:** Terapeuticologia; Homeostático.

O AUTENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO É CONDIÇÃO INAFASTÁVEL À CONSCIN INTERMISSIVISTA COMPROMETIDA COM A REALIZAÇÃO DA PROÉXIS PESSOAL EMBASADA NA INTERASSISTENCIALIDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, como encara a depressão? Quais ações vem implementando para enfrentar e superar definitivamente o transtorno depressivo?

Bibliografia Específica:

1. **Balona, Málu;** *Binômio Antivitimização-Autobenignidade Aplicado à Autocuroterapia*; Artigo; *Consciencia*; Revista; Trimestral; *V Jornada de Saúde da Consciencia*; Vol. 12; N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR.; Janeiro-Março, 2008.
2. **Haymann, Maximiliano;** *Prescrições para o Autodesassediado*; revisores Ivelise Vicenzi; *et al.*; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 E-mails; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 websites; glos. 168 termos; 63 refs.; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 143 a 147.
3. **Machado, Cesar;** *Antivitimização: Alicerce para a Autoevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 324 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos 3 testes; 5 tabs.; glos. 256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; alf.; geo; ono; estrangeirismos; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 37 a 47.
4. **Martins, Eduardo;** *Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Universo Consciencial*; revisora Dayane Rossa; *et al*; pref. Ruy Bueno; 400 p.; 6 seções; 46 caps.; 5 encartes; 50 enus.; 2 escalas; 10 quadros; 20 questionários; 6 filmes; glos. 282 termos; 17 técnicas; 19 webgrafias; 59 refs.; 3 anexos; alf.; geo.; ono.; 22 x 15 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 216; páginas 280 a 281.
5. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 140 a 142.
6. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 483, 1.077 e 1.080.

V. F. M.