

Признаки депрессии:

высокая утомляемость и упадок сил, бессонница или чрезмерно длительный сон, потеря аппетита и значительная



потеря веса (гораздо реже - наоборот), сильное возбуждение или заторможенность, эти состояния могут сменять друг

друга, снижаются способности мышления и концентрации, самоуничтожение, ощущение собственной никчемности, чувство вины, постоянные, навязчивые мысли о смерти и суициде, потеря интереса к любимым занятиям, безразличие к удовольствиям.

Миф 1.

Депрессия – не болезнь, поэтому лечить ее не надо.

Депрессия – самое настоящее заболевание. И заболевание серьезное, даже с возможным смертельным исходом. Не даром основную массу суицидов приписывают именно расстройствам настроения. Конечно, с легкой формой депрессии человек может справиться сам, но в тяжелых случаях, без лечения депрессия может длиться годами, усиливаться и перерасти во что-нибудь еще более тяжелое (например в маниакально-депрессивный

психоз). Человек самостоятельно не может оценить свое состояние. Обращайтесь к специалисту!

Миф 2.

Болеешь депрессией – значит, ты псих, и место твое в ... «Д-р доме».

Во-первых, депрессия, как и любая другая болезнь позорной быть не может. Это не вина человека, а несчастье, с ним случившееся. Стыдиться ее – последнее дело. Во-вторых, даже с хронической депрессией госпитализируют чаще не в психиатрические больницы, а в кризисные центры, которые по сути своей больше похожи не на больницу, а на санаторий. В-третьих, на учет в психдиспансер могут поставить насильно только в случае неоднократных госпитализаций «по скорой» с попыткой суицида.



Миф 3.

Депрессия – это навсегда.

Не обязательно. При адекватном лечении депрессивного эпизода, о болезни можно забыть. Навсегда.



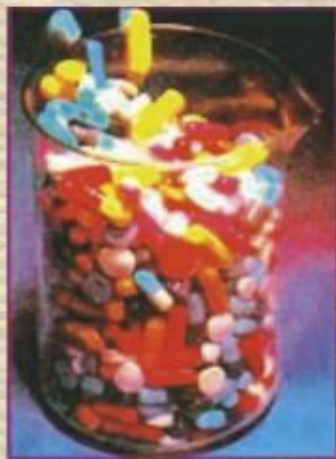
Миф 4.

Антидепрессанты опасны для здоровья.

Даже у современных, довольно гуманных препаратов, предназначенных для борьбы с депрессией, могут наблюдаться побочные эффекты, хотя психиатры стараются подобрать лечение так, чтобы не усугублять неприятности своих пациентов. Чаще всего антидепрессанты вызывают головные боли, головокружения, потливость, сердцебиение, повышенную чувствительность к свету, потерю сексуального желания, сонливость, снижение или, наоборот, увеличение аппетита. Больше всего пациенты боятся именно последнего. Считается, что из-за приема антидепрессантов человек может набрать лишний вес. Но, это возможно и при самой депрессии. Кое-кто опасается потери сексуального желания, но и при депрессии сложно быть половым гигантом. Кроме этого, побочные эффекты проходят сразу после окончания курса лечения, а депрессия с ее малоприятными симптомами может длиться годами.

Миф 5.
Антидепрессанты вызывают зависимость

Антидепрессанты – сильно действующие вещества, которые врач подбирает индивидуально. Особенно это касается дозировок. Современные мягкие антидепрессанты, физиологической зависимости не вызывают, разве только психологическую.



Миф 6.
Антидепрессанты можно назначить себе самому

Последствия самостоятельного приема могут быть разнообразны. Шанс, что лекарства помогут мизерный. А еще меньше шанс, что они не навредят.

Миф 7.
Антидепрессанты можно бросить пить в любой момент

Часто, чувствуя уменьшение симптомов депрессии и устав от побочных эффектов, человек просто бросает курс лечения. А вот этого делать категорически нельзя! Врач не только назначает антидепрессанты, но и должен постоянно присматривать за пациентом, пока тот их принимает. Обычно сначала прописывают малые дозы, потом постепенно их увеличивают, а потом опять уменьшают перед тем, как совсем отменить лекарство. Если бросить курс лечения на самом пике, возможно не только возобновление депрессии в еще худшем виде, но и другие занимательные побочные эффекты: тошнота с рвотой, расфокусировка внимания, головокружение – в общем, полный набор неприятностей.



СИНДРОМ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ

