

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.

Болееешь 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.



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 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 интересные побочные эффекты: тошнота с рвотой, расфокусировка внимания, головокружение — в общем, полный набор неприятностей.



**СИНДРОМ
ОПАДАЮЩИХ
ЛИСТЬЕВ**



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.