

## 10 mituri despre depresie

1. **Mit: Depresia nu e o boala** Depresia va afecta cel puțin una din șase persoane în decursul vieții lor. Cel mai frecvent mit legat de depresie este că, depresia ar fi mai mult o simplă 'tristete', o 'pasa proastă' și "nu e o boală în adevăratul sens al cuvântului". În realitate depresia poate fi evidențiată prin modificări biologice la nivelul creierului și în substanțele chimice ce facilitează transmiterea informației între neuroni (neurotransmitatori). În consecință depresia este o boală ca oricare alta iar consecințele ei pot fi la fel de severe ca în cazul multor boli percepute ca fiind mai 'grave'
2. **Mit: Depresia va trece dacă 'te aduni'** Cultural, societatea admira persoanele puternice, ce reușesc să depășească obstacolele, "să se adune" și să-și revină în fața unui eveniment nefericit. E adevărat că întâmplările nedorite sunt invariabil corelate cu mai multă sau mai puțină 'tristete', însă de multe ori se poate întâmpla ca aceste evenimente să constituie doar un factor declanșator al unei boli fizice, depresia. Persoana în cauză nu va putea să-și revină fără un tratament, la fel cum astmul bronșic sau boala cardiacă nu dispar fără tratament. De fapt depresia poate să apară chiar 'din senin' și nu e declanșată doar de un stress sau eveniment tragic, ci de diverși factori.
3. **Mit: 'Depresia apare doar la adult' sau 'Așa sunt uneori adolescenții, mai închisi în ei'**. Depresia poate să apară la orice vârstă, iar atunci când 'tristetea' durează o perioadă de peste două săptămâni este posibil să fie de fapt vorba despre depresie. Un aspect important în diferențierea depresiei de 'tristete' este prezența ei sau a iritabilității în mod relativ constant pe parcursul zilei - în celelalte cazuri persoana poate fi 'scoasă' mai ușor din starea negativă prin glume sau activități ce îi fac plăcere.
4. **Mit: Pacienții depresivi sunt cei ce plâng adesea.** Nu de fiecare dată. Uneori e prezența doar o 'racire' emoțională accentuată, eventual însoțită de sentimente de inutilitate sau tulburări legate de alimentație. La vârstnici sunt frecvente tulburările de somn sau de memorie iar prezența confuziei face ca depresia să fie confundată adesea cu demența.
5. **Mitul 'scufundării' în muncă.** În spiritul ideii de 'învingător', unele persoane (în special bărbații) au tendința de a ascunde simptomele depresive și de a se 'scufunda' uneori în muncă excesivă. E adevărat că munca te ajută să treci mai ușor peste cazurile de tristete, însă nu va rezolva cazurile de depresie.
6. **Mit: Așa e el ,mai tafnos'.** Bărbații discută de obicei mai greu despre sentimentele lor și unii dintre ei nu vor afișa poate nici măcar o simplă 'tristete'. În schimb pot fi mai nervoși, iritabili sau mai agitați. În cazul unui nivel mai redus al depresiei, numit distimie, această stare poate persista la un nivel cronic chiar ani de zile, timp în care poate să distrugă relații sau cariere profesionale.
7. **Mit: Va trece dacă ,schimb mediul'.** Poate unele persoane vor fi ajutate să depășească 'tristetea' când își cumpără ceva, când fac o baie fierbinte, însă depresia nu reacționează de obicei la aceste acțiuni. Depresia nu este ameliorată de consumul de alcool, ci dimpotrivă este întreținută la cei ce devin dependenți de acest viciu.
8. **Mit: Pana la urma o sa treaca si fara sa apelez la specialist ca sa ma creada lumea 'nebu'.** Nu e rău ca pacientul depresiv să urmeze sfaturile legate de stilul de viață sau să utilizeze și medicație homeopată în drumul său către însănătoșire, însă în cele mai multe cazuri, în pofida reclamei agresive, acestea nu reușesc să controleze boala. Să cauți tratament la specialist înseamnă să ai cu adevărat un spirit de învingător.
9. **Mit: Doar persoanele foarte deprimare sau cele ce se gandesc la sinucidere au nevoie de tratament specializat si de terapie medicamentoasa.** În cazul unei depresii prost controlate sinuciderea poate să apară brusc și ca atare menținerea sub control a bolii este esențială. Tratamentele medicamentoase de azi pot să reducă simptomele depresive la aproximativ 70% dintre pacienți, chiar dacă nu întotdeauna de la primul tratament prescris (unele antidepresive fiind mai eficiente decât altele). Combinarea medicației cu psihoterapia oferă chiar rezultate superioare.
10. **Mit: daca incep tratamentul cu antidepresive voi fi dependent de ele, imi voi 'amorti simturile' sau voi avea alte efecte secundare grave.** E adevărat că unele antidepresive sunt mai bine tolerate decât altele, însă cele de generație nouă nu dau dependență, nu 'amortesc simturile' iar posibilele efecte secundare sunt la un nivel redus. Pentru eficacitatea terapiei medicamentoase e însă important să apelezi la medicul psihiatru și să nu testezi singur remedii ce promit rezultate miraculoase.

Aceste aspecte medicale practice va sunt oferite cu sprijinul companiei

