# 7 мифов о лечении депрессии

**В нашей стране очень мало знают о депрессии и о необходимости ее лечения. Потому, мы напишем вам о наиболее устойчивых мифах о депрессии.**

**По большому счету, все, что известно многим из нас об этой болезни –один сплошной миф.**

### Миф 1. Депрессия – не болезнь, и потому, нет никакой нужды в ее лечении.

Лечение депрессии – что вы, о чем речь! Попробуйте заговорить об этом со знакомыми или приятелями, и вы поймете, что, как минимум, добрая половина нашего населения считает – что депрессия – это пустяки, и случается это со многими. А еще – что депрессия – вовсе не болезнь, и пройдет как-нибудь сама собой.

Помните, как в одном из мультфильмов? «Пустяки, дело-то житейское…»..

Еще существует мнение – что достаточно просто взять себя в руки – и научиться владеть своим настроением – и депрессия пройдет.

И все же - депрессия – это заболевание. И заболевание, к сожалению, с возможным смертельным исходом. Например, суицидом.

Согласно статистике, наиболее опасными последствиями депрессии являются попытки суицида, которые случаются в 40-60% от всех самоубийств на планете.

Очень жаль. Жаль, что этим людям вовремя не была оказана возможная помощь специалистов.

Кроме того, следствиями депрессии может быть череда различных психосоматических заболеваний, список которых известен всем.

Это и кожные (дерматологические заболевания), заболевания сердечно-сосудистой системы, астма, некоторый процент раковых заболеваний, мигрени.

Тяжелая депрессия, которая длится годами, может, при отсутствии лечения, переходить, например, в маниакально-депрессивный психоз.

Для простоты понимания ситуации, в пример можно привести - грипп. Который, при отсутствии лечения и профессиональной врачебной помощи, может переходить в бронхит и пневмонию. И закончится тяжелейшими осложнениями и даже - летальным исходом.

Примерно такими, только еще более тяжелыми последствиями, может закончиться не лечение депрессии, и ее самолечение.

Дело в том, что сам человек не может совершенно точно оценить необходимость помощи и свое состояние. И тут важно учитывать один фактор, что в отличие от гриппа – у окружающих найдется немало советов по лечению той самой депрессии.

Да и признаться в том, что она есть – хватит мужества не у всех, особенно, если это происходит с мужчиной.

В России – мужчина должен быть всегда сильным в глазах окружающих. Может быть, потому и возраст смертности мужчин ниже – мужчина не может поплакаться и все рассказать подруге, как женщина. Ему всегда необходимо, что называется, придерживаться рамок: «мужчина не плачет», и «мужчина должен быть сильным».

Кроме того, сообщить кому-то о том, что у тебя может быть депрессия – это почти что сообщить о том, что ты не только «слаб», да еще немного и не здоров.

**Миф 2. Если у тебя депрессия – значит, ты не здоров, и место твое - не среди обычных здоровых людей, а в специализированном учреждении.**

Некоторые пессимистически настроенные окружающие в нашем социуме люди, и те, кто напуган с давних пор мифами о депрессии – могут сказать и о том, что если человек склонен к депрессии – то, по сути, он психически не здоров!

И место его где-то в психдиспансере.

Во-первых, депрессия, как и любая другая болезнь - не позор, и ее не стесняются, а лечат.

А, во-вторых, даже с депрессией, имеющей хроническую форму, госпитализируют не в специализированные психиатрические больницы, а в кризисные центры, которые скорее есть суть – санатории, а не больничные учреждения.

В-третьих, на учет в психиатрический диспансер могут насильно поставить лишь в случае многократных госпитализаций при попытке совершить над собой

самоубийство.

Конечно, кризисные центры, в которых лечат в ситуациях хронической депрессии, могут быть разными. И психиатры бывают разными – компетентными и понимающими, и не очень. В этой профессии – как и в любой другой – вам, прежде всего, необходимо обратить внимание на степень образования, опыт работы психиатра, и отзывы о его работе.

Кстати, грамотный психотерапевт и психиатр знают, что писать диагноз открыто запрещено, а название центра, в котором проходит лечение – можно не вписывать по взаимной договоренности.

**Миф 3. Депрессия – это навсегда**

Совершенно не обязательно! При грамотном, профессиональном лечении депрессивного эпизода, о болезни можно забыть навсегда!

**Миф 4. Антидепрессанты могут быть опасными для здоровья**

Отчасти, это можно назвать правдой. Поскольку даже при применении современных, достаточно гуманных препаратов, предназначенных для лечения депрессии, могут наблюдаться такие побочные эффекты, как головокружения и головные боли, сонливость сердцебиение, потливость и чувствительность к свету, а также уменьшение сексуального желания, и увеличение или уменьшение веса.

Можно сказать, что возникновение подобных нарушений может возникнуть и при самой депрессии, а нет от ее медикаментозного лечения.

Потеря сексуального желания и увеличение веса наблюдаются и как следствие депрессии. Ведь психосоматические последствия депрессий никто не отменял.

**Верным в лечение депрессии будет понимание того, что:**

- необходимо обращаться к специалисту проверенному, которому вы можете доверять;

- нельзя заниматься самолечением;
- не полезно затягивать течение депрессии, махнув на нее рукой;

- не полезно считать депрессию не излечимым заболеванием, а полезно и необходимо - обращаться за помощью к специалисту на ранних стадиях течения депрессивного эпизода;

- при безответственном отношении к своему здоровью и попустительстве, когда депрессия запускается на годы, – возможны как следствия – психосоматические заболевания, которым, в конечном итоге свойственно переходить в заболевания соматические (телесные) с органическими нарушениями. Так и множество других последствий, вплоть до не желания жить, и самоубийства.

**Миф 5. Антидепрессанты вызывают сильнейшую зависимость**

Ни современные антидепрессанты, ни антидепрессанты прошлого века – не вызывают физиологической зависимости, разве что психологическую. Но такую же зависимость может вызывать и вкусная еда, к примеру. Все хорошо в меру. И процесс регуляции наших желаний – согласитесь, и есть способ оставаться разумным человеком.

### Миф 6. Антидепрессанты легко назначить самостоятельно себе самому

В первую очередь, необходимо договориться о том, что самолечение – противопоказано, и, кроме того, а в последнее время – фактически не допустимо. В аптеках большинство лекарств продается уже строго по рецепту.

И, несмотря на то, что русский человек умеет всегда найти «выход из положения», что-от «достать», особенно – по совету знакомого, которому такие лекарства уже помогли, мы договоримся – что самолечение – является ложным путем, обратным выздоровлению.

Скорее всего – помощь от лекарств, назначенных самому себе, может быть мизерной, а вред – куда более ощутимым.

Антидепрессанты – достаточно сильно действующие препараты, которые могут быть назначены специалистом строго индивидуально, и с такой же индивидуальной дозировкой.

### Миф 7. Антидепрессанты можно перестать пить в любой день

При самолечении и назначении дозы лекарства, а также срока его употребления самостоятельно - человек забывает, да может попросту и не знать того, что знает специалист.

Например, того, что после уменьшения симптомов депрессии – ни в коем случае нельзя отменять лекарство, даже если хочется побыстрее избавиться от побочных эффектов.

Специфика принятия антидепрессантов такова, что дозу лекарства сначала увеличивают, а потом постепенно уменьшают. И знать точную дозировку может лишь ваш лечащий врач.