

TRATAMENTUL DEPRESIEI

Tratamentul modern al depresiei integrează terapia medicamentoasă cu intervențiile psihologice.

Tratamentul farmacologic: este întotdeauna indicat în episoadele depresive majore. Medicamentele antidepressive de ultimă generație sunt eficiente, ușor de tolerat și nu prezintă reacții adverse semnificative.¹

Intervențiile psihoterapeutice includ:

- terapia cognitivă – care încearcă să corecteze distorsiunile de gândire care favorizează și întrețin starea depresivă;
- terapia comportamentală – este centrată pe corectarea comportamentelor nedorite;
- terapia interpersonală – pune accentul pe problemele de relaționare ale persoanei;
- psihanaliza – ajută pacientul să înțeleagă cauzele subconștiente care pot favoriza apariția depresiei;
- psihoterapia suportivă – oferă pacientului depresiv un suport emoțional, de exemplu în cazul parcurgerii unei perioade de doliu;
- terapia de grup - ajută pacienții să își exprime sentimentele, să cunoască persoane cu suferințe asemănătoare, să interacționeze și să învețe comportamente care să îi sprijine în depășirea bolii;
- terapia familială – este indicată atunci când suferința pacientului perturbă viața familiei sau este întreținută de anumite comportamente din sânul familiei.²

Important pentru populație!

- Depresia poate afecta persoane de toate vârstele și categoriile sociale!
- Informați-vă asupra simptomelor specifice depresiei!
- Comunicați cu persoanele din jurul dumneavoastră în care aveți încredere!
- Solicitați aplicarea screening-ului depresiei în cabinetele medicilor de familie!
- Pentru depresie există tratament eficient!
- Aveți dreptul la servicii psihologice și psihiatrice gratuite prin CNAS. Întrebați medicul de familie!
- Solicitați ajutor dacă vă simțiți tristă, neputincioasă, nefericită în perioada imediat următoare nașterii!
- Alăturați-vă organizațiilor de sprijin al persoanelor cu depresie, existente!
- Netratată, depresia poate conduce la suicid!

Bibliografie

1. Sadock B.J, Sadock V.A (2001). Kaplan&Sadock. Manual de buzunar de psihiatrie clinică. Ed a 3-a. București,Ed. Medicală, 2001,192.
2. Sadock B.J, Sadock V.A (2001). Kaplan&Sadock. Manual de buzunar de psihiatrie clinică. Ed a 3-a. București,Ed. Medicală, 2001,197.
3. DSM - 5 - Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Editura Medicală Callisto, 2018.
4. Asociația Americană de Psihiatrie, 2013 citată de Cosman D, Cosma H. Melancolia: De la tristețe la suicidare. Cih-Napoca:Rasoprint, 2018:67-68)
5. Cosman D, Cosma H Melancolia: De la tristețe la suicidare. Cih-Napoca:Rasoprint, 2018:31-32.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

ZIUA EUROPEANĂ ANTI-DEPRESIE 
1 octombrie 2019



**Împreună împotriva
depresiei!**

Material destinat populației generale, gravide, lăuze