

POSSIBLES TRACTAMENTS DE LA DEPRESSIÓ

A qui acudir per tractar una depressió? Possibles tractaments.

Els **metges d'atenció primària**, també coneguts com a metges de família o de capçalera, estan àmpliament preparats per avaluar i tractar una depressió sense complicacions. Quan la depressió sigui greu, no respongui a tractament o hi hagi episodis repetits, et remetrà a l'**especialista en psiquiatria**. De vegades pot ser necessari un ingrés hospitalari per al seu tractament.

Tractament



Afortunadament, **gairebé el 80% dels episodis depressius poden ser tractats amb èxit**. El mètode més eficaç consisteix a **integrar la medicació amb la psicoteràpia**.

Pel que fa al **tractament farmacològic**, convé saber que **avui dia hi ha nombroses alternatives** per tractar una persona amb depressió i que la decisió d'utilitzar un antidepressiu o altre **dependrà del judici clínic del metge**, que tindrà en compte l'eficàcia del fàrmac, els efectes adversos que pot causar, l'edat i circumstàncies físiques del pacient i els aspectes més sobresortints de la seva personalitat. En general, avui dia la majoria dels metges comencen amb un antidepressiu del grup dels inhibidors selectius de la serotonina (**ISRS**) que ofereixen un balanç entre l'eficàcia i els efectes secundaris òptim. Al contrari del que algunes persones pensen, els medicaments antidepressius no creen dependència. No obstant això, la seva administració ha de ser supervisada acuradament per un metge per determinar si s'estan donant en una dosi correcta. El metge ha de verificar la dosificació i l'efectivitat del tractament de forma periòdica. *(Advertència: és molt important que l'administració de qualsevol medicament estigui sota la supervisió d'un professional, mai prendre'ls per compte propi ni deixar-los de cop).*



En relació amb el **tractament psicològic**, hi ha nombrosos assajos controlats que han demostrat que la psicoteràpia, en particular la **teràpia cognitiu-conductual (TCC)** i la **psicoteràpia interpersonal (TPI)**, és eficaç en pacients amb trastorn depressiu més gran, tant per al tractament dels símptomes aguts com per disminuir la probabilitat de recaiguda. Els pacients amb depressió lleu tendeixen a tenir millor pronòstic que aquells amb depressió més greu, però la magnitud de la millora és més gran en les persones amb depressió més greu. El tractament psicològic té com a objectius principals:

- El tractament dels símptomes depressius.
- Aprendre a identificar els símptomes de forma precoç.
- Donar eines a la persona per recuperar la seva vida quotidiana.
- Prevenir possibles recaigudes.



Quant temps cal seguir el tractament?

Es recomana per part de diversos experts europeus i americans que, després d'un primer episodi depressiu, el pacient rebi tractament almenys fins a sis mesos, si bé se suggereix la conveniència de prolongar-lo a un any després de la remissió dels símptomes depressius per tal de disminuir al màxim la possibilitat de recaiguda.

Recaigudes



Els episodis depressius majors **desapareixen totalment en 2/3 dels casos i reapareixen en 1/3 dels casos**.

A més, com més episodis es pateixin més probabilitat de presentar altres episodis depressius.

Mantenir-se alerta

Si penses que pots estar deprimert, **demana ajuda al més aviat possible i consulta el teu metge d'atenció primària. No estàs sol, no estàs sola.**

