

- пожилые **8** люди в возрасте старше 65 лет часто страдают депрессией на фоне умственных нарушений;
- больные сахарным диабетом и ожирением чаще других страдают депрессией (около 40%).



Нужно ли лечить депрессию или она пройдет сама собой?

9

Около 80% пациентов, получивших адекватное лечение, полностью излечились от депрессии.



Говорить о своей проблеме — значит делать первый шаг на пути выздоровления от депрессии. Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов - биологической терапии (медикаментозной и не медикаментозной) и психотерапии.

Важно! Необходимым условием эффективности лечения является сотрудничество с врачом: строгое соблюдение предписанного режима терапии, регулярность визитов к врачу, подробный, откровенный отчет о своем состоянии и жизненных затруднениях

Основным средством в лечении депрессии являются антидепрессанты. Важно иметь в виду, что все современные антидепрессанты начинают действовать на депрессию не ранее чем через 1 - 2 недели после начала лечения.

Что делать, чтобы не было депрессии?

Нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха - вот что поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие!

*МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя,
Кафедра организации здравоохранения, экономики
и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94
Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчуева С.М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

10



Депрессия

11

