

## 10 mituri ale depresiei

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 09 August 2010 09:35 - Ultima actualizare Luni, 09 August 2010 09:43

---



James C. Coyne este profesor universitar in departamentul de Psihiatrie al Universitatii Pennsylvania cu numeroase articole publicate pana in momentul de fata, in reviste de renume din domeniul psihologiei. Munca sa vizeaza in principiu domenii precum depresia in timpul si imediat dupa nastere la femei, cancerul de prostata, sindromul stresului post-traumatic (prescurtat PTSD in literatura de specialitate), distresul pacientilor cu probleme coronariene etc. Recent, James C. Coyne a publicat pe pagina unui site de socializare, 10 mituri ale depresiei pe care as dori sa vi la impartasesc. Tineti minte ca vorbim de depresie, iar punctele de mai jos sunt doar mituri:

1. Depresia a devenit o epidemie, iar numarul celor care sufera de aceasta tulburare este in crestere.
2. Sarcina si perioada imediat urmatoare este momentul in care femeile sufera de depresie.
3. Depresia inseamna furie intoarsa spre propria persoana, astfel ca cei depresivi nu sunt oameni furiosi.
4. Adevarata depresie isi are radacinile in experientele din copilaria timpurie astfel ca e nevoie de terapie de lunga durata daca depresia e pe punctul de a coplesi persoana.

## 10 mituri ale depresiei

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 09 August 2010 09:35 - Ultima actualizare Luni, 09 August 2010 09:43

---

5. Antidepresivele sunt ineficiente si daunatoare.

6. Multi oameni cu depresie ar beneficia foarte multe de pe urma tratamentului cu antidepresive asa ca acestea ar trebui sa fie prima linie de tratament.

7. Linia dintre "tristetea normal" si "depresia clinica" este usor de trasat la fel ca si ea dintre depresia care ar trebui tratata cu medicatie si cea care nu are nevoie.

8. Depresia care apare ca urmare a unor evenimente majore de viata nu este depresie adevarata si nu trebuie tratata cu medicatie.

9. Sistemul de ingrijire de rutina pentru depresie existent din partea comunitatii este eficient.

10. Teoriile biologice si psihologice ale depresiei sunt total incompatibile.

Luata rand pe rand, putem spune ca, depresia este o tulburare de natura emotionala care poate sa apara oricand in viata. Ea nu depinde de experientele noastre din copilarie si nu isi are radacinile in acestea. Se spune ca, cu totii ne nastem cu un strop de irationalitate si avem o vulnerabilitate de a dezvolta anumite tulburari de-a lungul vietii. Pot exista evenimente dureroase precum moartea cuiva drag, un incendiu in care pierdem totul, sa fim martorii unei crime sau pur si simplu tracasari cotidiene, stresul de zi cu zi sa ne slabeasca psihicul si sa avem simptome specifice depresiei. Prima linie de tratament recomandata este terapia si nu medicatia. In unele cazuri, mai grave se incepe psihoterapia impreuna cu medicatia pentru ca efectele sa fie mai rapide. Antidepresivele nu sunt periculoase si nici ineficiente. Ele sunt utile, insa dureaza putin pana cand efectele pot fi observate. Ne referim aici la identificarea dozei potrivite pentru fiecare pacient in parte, precum si la efectele secundare pe care orice medicament il are. Nu exista o lege care sa afirme ca toate femeile insarcinate sufera de depresie in timpul nasterii sau imediat dupa. Au loc modificari importante in corpul lor si e normal sa aiba nevoie de putin timp pentru a-si reveni, insa depresia nu este consecinta nasterii si nici a sarcinii. De asemenea, nu se poate trasa cu certitudine linia intre o simpla tristete si o depresie clinica. Tristetea in timp poate sa devina depresie, iar simptomele depresiei pot sa dispara de la sine, fara a fi nevoie de interventia unui specialist. Din pacate, cel putin in tara noastra, comunitatea nu este foarte pregatita sa sustina persoanele care sufera de anumite tulburari de natura psihica. Stigmatizarea, lipsa de cunostinte, lipsa de interes, dar si

## 10 mituri ale depresiei

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 09 August 2010 09:35 - Ultima actualizare Luni, 09 August 2010 09:43

---

preocuparea de la nivelul conducerii reprezinta elementele ce duc la un sprijin prea mic din punct de vedere social si insuficient pentru persoanele care sufera de depresie ori de vreo alta tulburare.

Vrei sa afli mai multe? Scrie-ne pe [diana@sighet-online.ro](mailto:diana@sighet-online.ro)

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

Editor online: [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro)