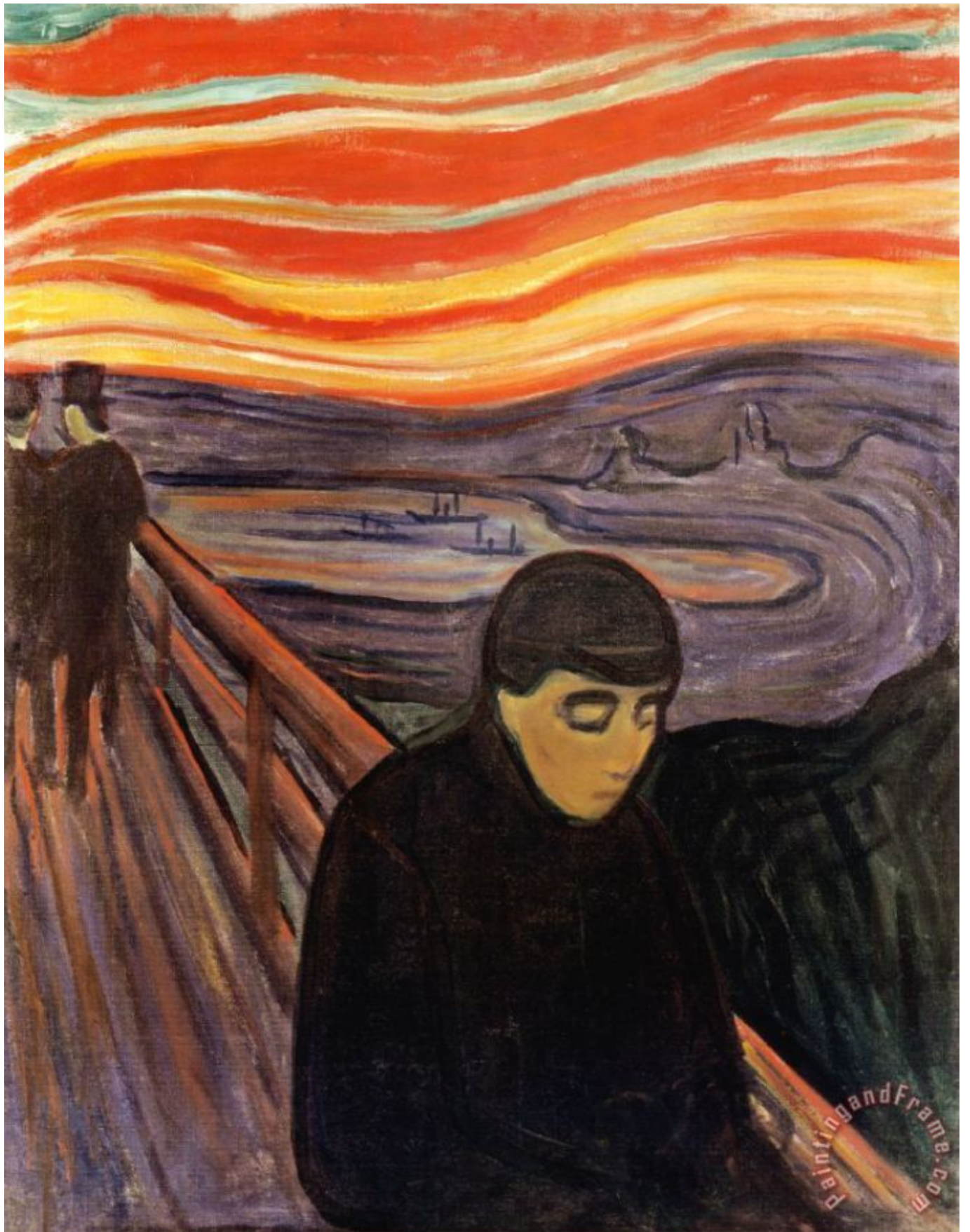


11 Δεκεμβρίου 2016

# **Κατάθλιψη, τα 4 πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





*Despair 1894 Painting by Edvard Munch; Despair 1894 Art Print for sale*

Η κατάθλιψη σας έχει χτυπήσει την πόρτα και νιώθετε αδύναμοι να διαχειριστείτε την κατάσταση σας; Υπάρχουν απλά βήματα με τα οποία θα νιώσετε σίγουρα καλύτερα.

Τα 4 πρώτα βήματα που θα σας φέρουν πιο κοντά στο χαμόγελο σας:

Βρείτε τη θέληση και υπομονή για να αρχίσετε την κατάλληλη θεραπεία. Βρείτε το θεραπευτή που θα σας κάνει να νιώσετε οικεία, θα σας γεμίσει ασφάλεια και θέληση να του ανοίξετε την καρδιά σας. Στη συνέχεια μαζί θα βρείτε την θεραπεία που ταιριάζει στη δική σας περίπτωση, στα δικά σας συμπτώματα. Δεν υπάρχουν αυστηρά συγκεκριμένες θεραπείες, παρά μόνο εξατομικευμένες που ταιριάζουν σε κάθε άνθρωπο.

Ενημερωθείτε, μάθετε περισσότερα για την κατάθλιψη. Μιλήστε ανοιχτά με το γιατρό σας, ζητήστε πληροφορίες. Η άγνοια δημιουργεί φόβο. Σιγουρευτείτε ότι τα συμπτώματά σας αντιστοιχούν σε κατάθλιψη και όχι σε κάποια άλλη παθολογική κατάσταση και συζητήστε με το γιατρό σας για τους δυνατούς τρόπους με τους οποίους θα ξαναβρείτε το χαμόγελο σας.

Ακολουθήστε τις συμβουλές του θεραπευτή σας. Μην πέσετε με τα μούτρα στα φάρμακα, χωρίς την καθοδήγηση και την επίβλεψη του γιατρού σας. Τα φάρμακα μπορεί να ανακουφίσουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης, δεν συνίστανται όμως για μακροχρόνια χρήση ή για όλες τις περιπτώσεις. Σε κάθε περίπτωση μπορεί να κριθεί πιο αποτελεσματική μια διαφορετική θεραπεία.

Μείνετε σε επαφή με τους δικούς σας ανθρώπους. Μιλήστε ανοιχτά με τους κοντινούς σας ανθρώπους για το πως νιώθετε. Μη τους αποκλείσετε από τη ζωή σας νομίζοντας ότι τους προστατεύεται με αυτόν τον τρόπο. Διατηρώντας τις κοινωνικές επαφές σας, θα νιώσετε πραγματικά καλύτερα. Μη διστάσετε να τους ζητήσετε βοήθεια, αν νιώθετε την κατάθλιψη να σας βαρύνει περισσότερο κάποια ημέρα. Δεν είναι σημάδι αδυναμίας, παρά προσπάθεια για ανάκαμψη. Εξάλλου νιώθουν την ίδια ανάγκη να μείνουν κοντά σας!

Η θεραπεία και ο δρόμος για την ανάκαμψη απαιτεί χρόνο και αφοσίωση. Κάνοντας το πρώτο βήμα και ακολουθώντας τις συμβουλές του θεραπευτή σας, θα νιώθετε συνεχώς καλύτερα.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)