



CO WARTO WIEDZIEĆ O

**LEKACH  
ANTY-  
DEPRESYJNYCH**



# CO TO SĄ LEKI ANTYDEPRESYJNE?

Leki antydepresyjne to substancje chemiczne stosowane w leczeniu depresji oraz innych zaburzeń nastroju, takich jak lęki, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne czy zespół stresu pourazowego. Ich zadaniem jest poprawa samopoczucia poprzez wpływ na poziom neuroprzekaźników w mózgu, które odpowiadają za nastrój, motywację i energię.



# JAK DZIAŁAJĄ LEKI ANTYDEPRESYJNE?

Leki antydepresyjne działają głównie na neurotransmitery – substancje chemiczne w mózgu, które regulują nastrój. Najczęściej wpływają na:

- **Serotoninę:** związaną z uczuciami radości, satysfakcji i ogólnego dobrego samopoczucia.
- **Noradrenalinę:** odpowiadającą za reakcje na stres i mobilizację do działania.
- **Dopaminę:** Związaną z motywacją, przyjemnością i energią.

Leki te mogą zwiększać dostępność tych substancji w mózgu, co pomaga w leczeniu objawów depresji.

# RODZAJE LEKÓW ANTY- DEPRESYJNYCH

## SSRI

- **Inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI):** Najczęściej przepisywane leki, np. fluoksetyna, sertralina, citalopram. Działają głównie na serotoninę, są dobrze tolerowane i mają mniej skutków ubocznych.

## SNRI

- **Inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny (SNRI):** Leki takie jak wenlafaksyna, duloksetyna. Działają na oba neuroprzekaźniki – serotoninę i noradrenalinę.

## TPLD

- **Trójpierścieniowe leki antydepresyjne (TLPD):** Starsza grupa leków, np. amitryptylina, imipramina. Skuteczne, ale wiążą się z większą liczbą skutków ubocznych.

## IMAO

- **Inhibitory monoaminooksydazy (MAOI):** Leki takie jak fenelzyna, rasegilin. Są skuteczne, ale wymagają specjalnej diety, aby uniknąć interakcji z pokarmami zawierającymi tyraminę.

## Kiedy lekarz przepisuje leki antydepresyjne?

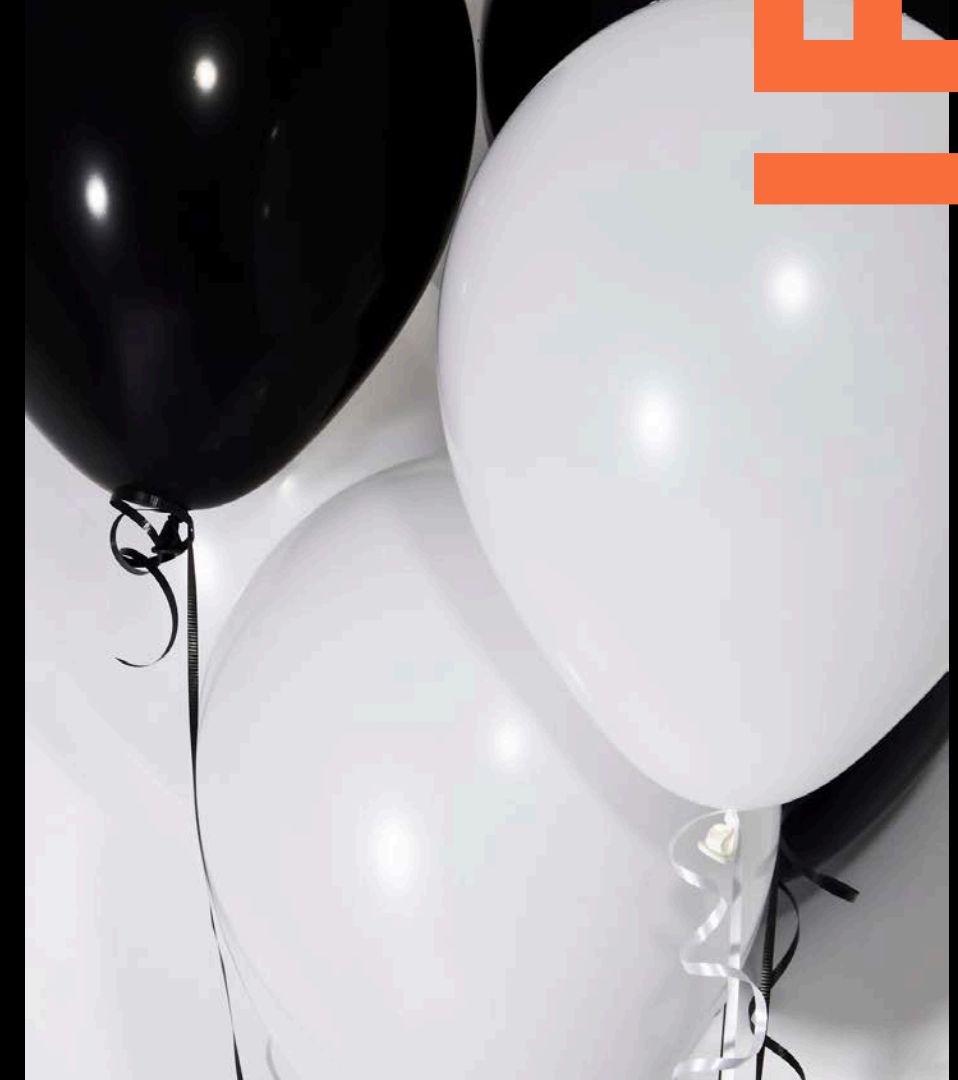
Leki antydepresyjne są zazwyczaj zalecane, gdy objawy depresji utrzymują się przez dłuższy czas i wpływają na codzienne funkcjonowanie. Często są stosowane w połączeniu z psychoterapią, która może pomóc w radzeniu sobie z emocjami i myślami.

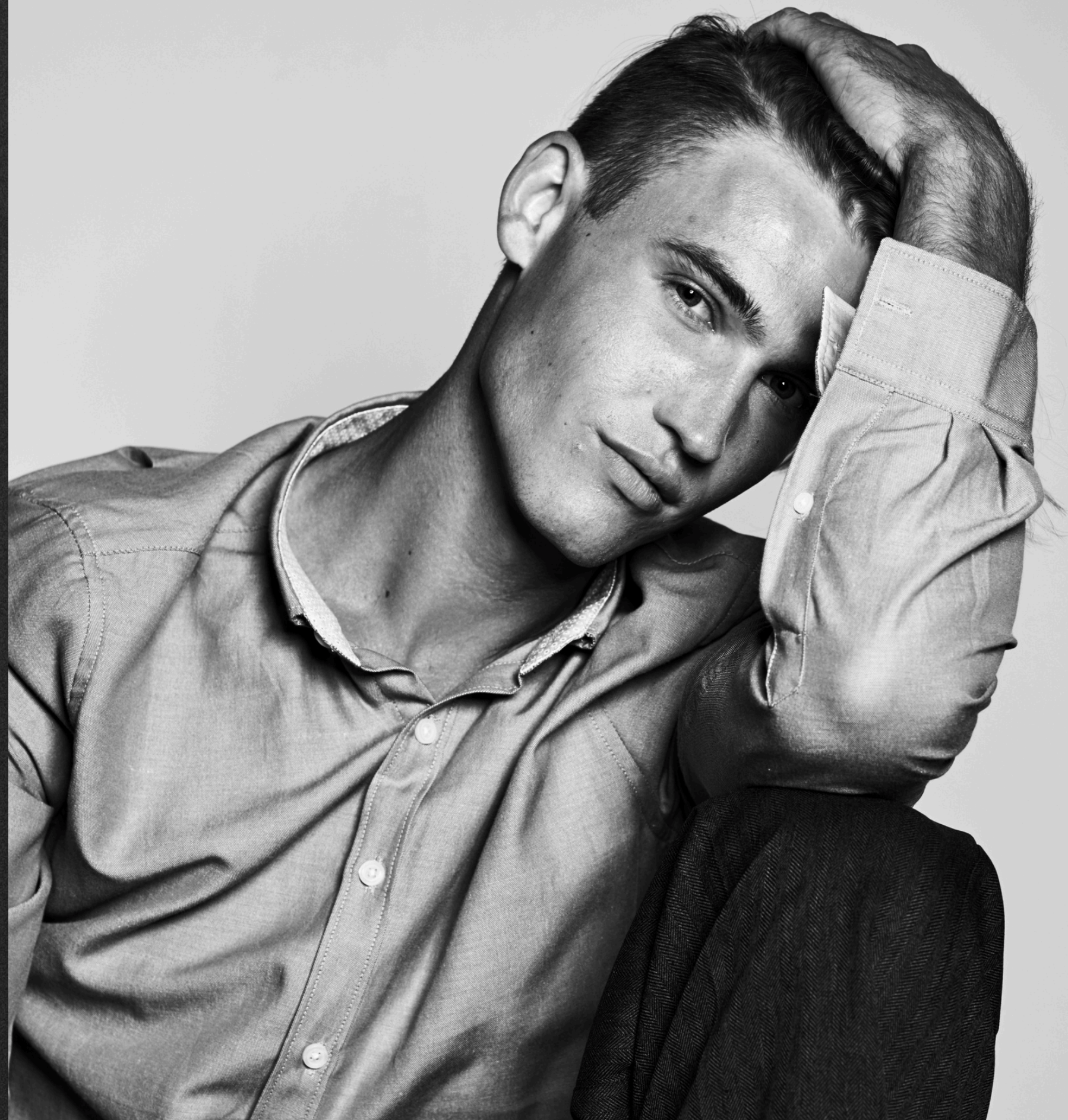
## Jakie są efekty uboczne leków antydepresyjnych?

Każdy lek może powodować skutki uboczne, choć nie wszyscy pacjenci je odczuwają. Najczęściej występujące to:

- Problemy ze snem (senność lub bezsenność)
- Zmniejszenie apetytu lub przyrost masy ciała
- Zawroty głowy
- Suchość w ustach
- Problemy z koncentracją

Niektóre skutki uboczne znikają po kilku tygodniach stosowania leku, jednak jeśli utrzymują się lub są nie do zniesienia, należy skonsultować się z lekarzem.





## Depresja a seks

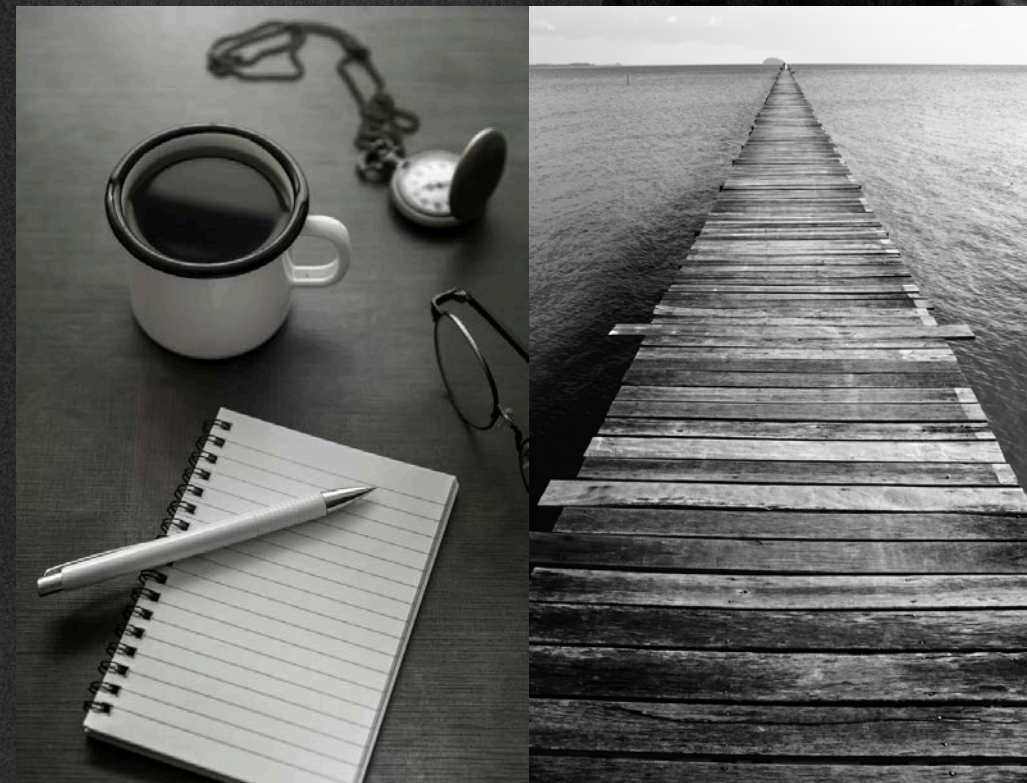
Przy przewlekłym braniu leków przeciwdepresyjnych mogą pojawić się problemy seksualne, bowiem część z nich (zwłaszcza leki starszej generacji) może zmniejszać chęć na seks, lub osłabić możliwości seksualne. Wówczas zadaniem lekarza jest zastosowanie leków, które nie mają na to wpływu lub mają wpływ znikomy. Część leków nowej generacji bardzo się w tym zakresie sprawdza.

**Nie unikaj rozmowy z psychiatrą na temat zaburzeń seksualnych, pojawiających się w trakcie leczenia depresji.**

Występowanie ubocznych skutków terapii wpływających, na jakość życia pacjenta znacząco pogarsza współpracę w trakcie leczenia i może prowadzić do nieprzestrzegania zaleceń – nieregularnego stosowania leku, pomijania lub obniżania dawek, wreszcie samodzielnego odstawiania. Tym samym zmniejsza szanse na powrót do zdrowia. Wśród pacjentów z tzw. dużą depresją obniżenie popędu i zaburzenia orgazmu znalazły się wśród pięciu głównych przyczyn braku prawidłowej współpracy w leczeniu depresji

## Jak długo trzeba przyjmować leki antydepresyjne?

Leki antydepresyjne zazwyczaj zaczynają działać po kilku tygodniach stosowania. Czas leczenia zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta, jednak zazwyczaj zaleca się ich stosowanie przez co najmniej 6 miesięcy po ustąpieniu objawów, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu depresji. W niektórych przypadkach leczenie może trwać dłużej.



## Co zrobić, gdy leki antydepresyjne nie działają?

Jeśli po kilku tygodniach stosowania leków nie zauważysz poprawy, lub objawy się nasilą, warto skontaktować się z lekarzem. Możliwe, że konieczne będzie:

- Dostosowanie dawki leku
- Zmiana leku na inny typ
- Dodanie psychoterapii lub innych form wsparcia.





# WAŻNE ZASADY PRZY STOSOWANIU LEKÓW ANTYDEPRESYJNYCH



- Nie przerywaj leczenia samodzielnie: Nagle zaprzestanie stosowania leków może prowadzić do nasilenia objawów. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed zaprzestaniem terapii.
- Regularne wizyty kontrolne u lekarza: Umożliwiają one monitorowanie skutków ubocznych oraz skuteczności leczenia.
- Unikaj alkoholu i innych substancji: Mogą one wchodzić w interakcje z lekami antydepresyjnymi, zmieniając ich działanie.



## Co zrobić, gdy leki antydepresyjne nie działają?

Leki antydepresyjne są tylko jednym z elementów leczenia depresji. Psychoterapia, zmiany stylu życia, wsparcie bliskich oraz techniki relaksacyjne i mindfulness również odgrywają kluczową rolę w powrocie do zdrowia. Często najskuteczniejsze jest połączenie terapii farmakologicznej z psychoterapeutyczną.

## Czy leki antydepresyjne uzależniają?

Leki antydepresyjne nie uzależniają. Powstają ich coraz nowsze generacje, które mają mniej działań niepożądanych, mniej interakcji z innymi lekami i są lepiej tolerowane. Założenie jest takie, że lek, który musi być brany długotrwale, powinien być bezpieczny. Zdarza się, że w ostrych stanach włącza się na krótko leki uspokajająco-nasenne, które mają potencjał uzależniający, ale należy w ciągu miesiąca je odstawić. Błędem jest leczenie depresji samymi lekami uspokajająco-nasennymi. Do tego służą leki antydepresyjne.

# PODSUMOWANIE

Leki antydepresyjne to skuteczna metoda leczenia depresji i innych zaburzeń nastroju. Ich stosowanie wymaga współpracy z lekarzem i monitorowania skutków ubocznych.

**Zawsze pamiętaj, że leczenie depresji to proces, a leki stanowią tylko część kompleksowego podejścia, które może obejmować psychoterapię i zmiany stylu życia.**



[WWW.DEPRESJA.ORG](http://WWW.DEPRESJA.ORG)

