

## TINC UNA DEPRESSIÓ LLEU, CAL QUE PRENGUI ANTIDEPRESSIUS?



**Per a la depressió lleu, no es recomana prendre antidepressius com a primera opció.**

### Què és la depressió lleu?

La depressió es caracteritza, sobretot, per aquests símptomes:

- Tens un estat d'ànim baix i sents tristesa o desesperança.
- Has perdut l'interès per les activitats que abans et feien gaudir o durant les darreres setmanes et generen menys plaer.

A més, pots experimentar altres símptomes: pèrdua d'energia o cansament, pensaments negatius, dificultat per concentrar-te o desordres del son (insomni, especialment).

La depressió, segons el grau en què afecta la vida quotidiana i els símptomes, es pot classificar en lleu, moderada o greu. Actualment, a Catalunya, la depressió lleu representa més de la meitat dels casos.

La depressió lleu és un episodi depressiu que presenta malestar, tot i que els símptomes són mínims i no limiten la vida quotidiana de la persona afectada.



### Què són els antidepressius?

Són medicaments que augmenten o equilibren els nivells dels neurotransmissors (la serotonina o la dopamina) i ajuden a regular l'estat d'ànim.

Cal tenir en compte que poden tenir efectes adversos, com ara nàusees, sensació de tenir la boca seca, diarrea, baixada del desig sexual, alteracions del son, guany de pes o agitació. En persones d'edat avançada, la sedació (somnialescència) i la baixada de pressió que produeixen alguns antidepressius poden fer augmentar el risc de caigudes i provocar dificultats a l'hora de concentrar-te o retenir en la memòria.

### Per què no s'aconsella prendre com a primera opció antidepressius en la depressió lleu?

Es recomana tractar la depressió de manera esglaonada, és a dir, a mesura que la depressió és més greu i dificulta la vida normal, cal seguir un tractament més intens. Així, els antidepressius es recomanen per a la depressió moderada o greu, en què sí que aporten una millora.

En depressió lleu, en què la rutina diària no es veu gaire afectada, es recomana fer exercici físic, programes d'autoajuda guiada o teràpia psicològica. A més, el teu o la teva professional de la salut et pot derivar a la persona referent de benestar emocional i salut comunitària, que es troba al centre d'atenció primària. També et pot prescriure alguna activitat social, cultural o relacionada amb la natura. Per saber-ne més, consulta el [Programa de prescripció social i salut \(PSS\)](#).

Tot i que, en general, no es recomana prescriure antidepressius per a la depressió lleu, el teu o la teva professional de la salut te'n pot prescriure en aquests casos:

- si ja has tingut algun altre episodi de depressió anteriorment que va millorar amb antidepressius
- si fa molt de temps que perduren els símptomes de la depressió
- si, malgrat haver seguit tractament amb opcions no farmacològiques, continues sentint-te amb un estat d'ànim baix i trist.

## Informació complementària

- Essencial identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització.
- Aquesta recomanació es fonamenta en l'evidència científica i s'ha elaborat amb la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, la Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental i el Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.
- Per a més informació visiteu el web Essencial <http://essencialsalut.gencat.cat> o adreceu-vos al telèfon 061 CatSalut Respon.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada a la ciutadania per a l'ajuda en la presa de decisions en l'atenció sanitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.