

## Τι άλλο πρέπει να γνωρίζω όταν παίρνω τα φάρμακα για την κατάθλιψη;

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα είναι δυνατό να αυξήσουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας, ειδικά όταν πρωταρχίσετε να τα παίρνετε ή όταν αυξήσετε τη δόση που παίρνετε. Επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας αν χειροτερέψει η κατάθλιψή σας ή αν σκέφτεστε να κάνετε κακό στον εαυτό σας.

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν μια σπάνια παρενέργεια που ονομάζεται σύνδρομο σεροτονίνης. Τα συμπτώματα του συνδρόμου σεροτονίνης είναι:

- Σύγχυση
- Ψευδαισθήσεις. Το άτομο με ψευδαισθήσεις βλέπει, ακούει, νιώθει, μυρίζει ή γεύεται κάτι που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει
- Ανησυχία ή αγωνία
- Ταχύς καρδιακός ρυθμός
- Αλλαγή στην αρτηριακή πίεση
- Πυρετός
- Αδιαθεσία και εμετός
- Μυϊκή δυσκαμψία ή τρέμουλο
- Παροξυσμούς ή σπασμούς

## Επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας αν βιώσετε οποιαδήποτε από αυτά τα συμπτώματα.

Επίσης, φαρμακοποιοί και ειδικοί σε ιατρικά θέματα μπορούν να βοηθήσουν με πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες που προκαλούνται από αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Ωστόσο, αν χρειαστεί αλλαγή των φαρμάκων θα πρέπει να γίνει μόνο από το γιατρό σας.

Κρατάτε σημειώσεις σχετικά με τα συμπτώματά σας και τυχόν παρενέργειες από τα φάρμακά σας. Παίρνετε μαζί σας τις σημειώσεις σας όταν επισκέπτεστε το γιατρό σας και ρωτήστε σε περίπτωση που χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς λειτουργούν τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα που λαμβάνετε στη δική σας περίπτωση.

Η στήριξη από φίλους και συγγενείς είναι σημαντική, ωστόσο τα πρόσωπα αυτά μπορεί να μην έχουν σωστές απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Κάθε ασθενής είναι διαφορετικός. Επομένως, δεν είναι όλες οι πληροφορίες που διατίθενται στο διαδίκτυο ακριβείς ούτε και συγκεκριμένες όσον αφορά στην ασθένειά σας.

Αποφεύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ (κρασί, μπίρα, και οινοπνευματώδη ποτά, συμπεριλαμβανομένων κοκτέιλ), τον καπνό ή άλλες ναρκωτικές ουσίες. Το αλκοόλ, ο καπνός και άλλες ναρκωτικές ουσίες μπορούν να επηρεάσουν τη δράση των φαρμάκων σας.

Το φυλλάδιο *Medimate*, το οποίο διατίθεται σε διάφορες γλώσσες, μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να χρησιμοποιείτε αντικαταθλιπτικά, ή και άλλα φάρμακα, σε συνεργασία με το γιατρό και το φαρμακοποιοί σας. Αυτό το φυλλάδιο, μαζί με άλλες χρήσιμες πληροφορίες, διατίθεται από την ιστοσελίδα National Prescribing Service Medicinewise (NPS): [www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines](http://www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines)

## Πάσχει και κάποιος γνωστός μου από κατάθλιψη. Να του δώσω τα φάρμακά μου;

Μη μοιράζετε τα φάρμακά σας με άλλους. Τα φάρμακά σας σας έχουν συνταγογραφηθεί για τα δικά σας συμπτώματα και σύμφωνα με το ιατρικό ιστορικό σας. Τα φάρμακά σας μπορεί σε κάποιον άλλο να είναι βλαβερά.

Αν κάποιο γνωστό σας πρόσωπο φαίνεται ότι έχει παρόμοια συμπτώματα με τα δικά σας, να το ενθαρρύνετε να επισκεφθεί γιατρό.

## Και αν χρειάζομαι βοήθεια να συνεννοηθώ στα Αγγλικά;

Ζητήστε διερμηνέα αν δυσκολεύεστε να συνεννοηθείτε με το γιατρό ή φαρμακοποιοί σας. Πρέπει να χρησιμοποιείται επαγγελματίας διερμηνέας και όχι κάποιο μέλος της οικογένειας ή φιλικό πρόσωπο. Οι διερμηνείς είναι εκπαιδευμένοι στην κατανόηση ιατρικών όρων και υποχρεούνται να τηρούν το απόρρητο των πληροφοριών.

Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιοί σας μπορεί να καλέσει την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (Translating and Interpreting Service - TIS) στο 131 450. Η υπηρεσία αυτή παρέχεται δωρεάν και 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει γενικές πληροφορίες και δεν περιλαμβάνει όλες τις πιθανές παρενέργειες ούτε και όλες τις εμπορικές ονομασίες των φαρμάκων.

## Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη αποτελεί ασθένεια που δύναται να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης περιλαμβάνουν:

- Αίσθηση θλίψης τις περισσότερες ώρες της ημέρας, σχεδόν κάθε μέρα
- Απώλεια του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που σας ευχαριστούσαν
- Έλλειψη ενέργειας
- Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία
- Αίσθηση απελπισίας, ανημποριάς, αναξιότητας ή ενοχής
- Ανικανότητα συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων
- Αυξημένη ευερεθιστότητα ή θυμό
- Αυξημένο άγχος
- Σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας

Αν έχετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα για σχεδόν όλη την ημέρα για τουλάχιστον δύο εβδομάδες, τότε ίσως πάσχετε από κατάθλιψη.

## Πόσο συνήθης είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη αποτελεί συνήθη ασθένεια στην Αυστραλία. Εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες και μπορεί να προσβάλει ανθρώπους όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων παιδιών και νεαρών ατόμων.

## Τι προκαλεί την κατάθλιψη;

Δεν είναι γνωστό το ακριβές αίτιο της κατάθλιψης. Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που συνδέονται με την κατάθλιψη, όπως:

- Κληρονομικότητα - η κατάθλιψη υπάρχει στην οικογένεια
- Θλιβερές περιστασίες όπως ανεργία, προβλήματα σχέσεων, απομόνωση και πένθος
- Άλλες ασθένειες

Μερικές φορές η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί χωρίς καμία αναγνωρίσιμη αιτία.

## Ποιες είναι οι θεραπευτικές αγωγές που παρέχονται για την κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη θεραπεύεται. Μερικές θεραπευτικές αγωγές αναφέρονται παρακάτω:

- Αντικαταθλιπτικά φάρμακα - μπορούν να βοηθήσουν άτομα με κατάθλιψη. Είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη της επανεμφάνισης και υποτροπής όταν λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα φάρμακα μπορούν να συνταγογραφηθούν μόνο από γιατρούς, συμπεριλαμβανομένου του παθολόγου ή ψυχιάτρου σας.
- Θεραπείες που βασίζονται στη συζήτηση όπως γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία (cognitive behavioural therapy - CBT). Αυτές οι θεραπείες περιλαμβάνουν συζήτηση με επαγγελματία ψυχικής υγείας όπως ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή συμβουλευτικό. Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στην επίλυση προβλημάτων και στην αντιμετώπιση δυσκολιών.
- Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (electroconvulsive therapy - ECT) - είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική θεραπεία για σοβαρές μορφές κατάθλιψης που δεν έχουν ανταποκριθεί στα φάρμακα ή άλλες θεραπείες. Ο γιατρός σας μπορεί να σας εξηγήσει περισσότερα για το ECT σε περίπτωση που σας συστηθεί αυτή η θεραπεία.

Πολλά άτομα χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό θεραπειών που βοηθούν στον έλεγχο της κατάθλιψης.

## Πώς λειτουργούν τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα;

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα βοηθούν στην αποκατάσταση και διατήρηση υγιεινών επιπέδων χημικών ουσιών του εγκεφάλου. Συνήθως, είναι αποτελεσματικά για τον έλεγχο των συμπτωμάτων κατάθλιψης και βοηθούν ώστε να μην επανέλθει η κατάθλιψη.

## Τι χρειάζεται να γνωρίζει ο γιατρός μου για να μου χορηγήσει αντικαταθλιπτικά φάρμακα;

Ενημερώστε το γιατρό σας όσο το δυνατό περισσότερο για τα συμπτώματα και το ιατρικό ιστορικό σας, συμπεριλαμβανομένων όλων των ασθενειών που έχετε ή είχατε στο παρελθόν.

Ενημερώστε το γιατρό σας για τυχόν φάρμακα, καθώς επίσης παραδοσιακά θεραπευτικά μέσα ή βότανα που χρησιμοποιείτε. Έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν με τα φάρμακά σας.

Πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας αν σκοπεύετε να κάνετε μωρό ή αν είστε ήδη έγκυος ή θηλάζετε το μωρό σας ενώ παίρνετε φάρμακα για την κατάθλιψη.

## Για πόσο καιρό θα χρειάζεται να παίρνω τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα;

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα δεν εξαφανίζουν αμέσως τα συμπτώματά σας. Συνήθως χρειάζεται να παίρνετε τακτικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα για πολλές εβδομάδες ώστε να έχει το φάρμακο πλήρη επίδραση. Θα χρειαστεί επίσης να εξακολουθήσετε τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα για κάποιο καιρό ύστερα από την πλήρη ανάρρωση από την κατάθλιψη. Οποιοσδήποτε αλλαγές στις δόσεις των φαρμάκων πρέπει να συζητούνται με το γιατρό σας.

## Ποιοι είναι οι διάφοροι τύποι αντικαταθλιπτικών φαρμάκων;

Υπάρχουν διάφοροι τύποι αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Ίσως να χρειαστεί να δοκιμάσετε διάφορα είδη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων υπό την επίβλεψη του γιατρού σας, για να βρει την καλύτερη φαρμακευτική αγωγή για σας.

## Ποιες είναι γενικά οι παρενέργειες των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων;

Τα διάφορα είδη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων έχουν διαφορετικές παρενέργειες σε κάθε άτομο. Παρενέργεια είναι μία ανεπιθύμητη αντίδραση σε κάποιο φάρμακο.

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα, απ' όσα γνωρίζουμε, δεν προκαλούν μακροχρόνιες παρενέργειες ούτε εξάρτησης.

## Τύποι αντικαταθλιπτικών φαρμάκων και οι παρενέργειές τους

### Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (TCA)

Τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα δύνανται να είναι πολύ αποτελεσματικά.

Γενική Ονομασία	Εμπορική Ονομασία
Αμιτριπτυλίνη	Endep
Κλομιπραμίνη	Anafranil
Δοθιεπίνη	Prothiaden ή Dothep
Δοξεπίνη	Deptran
Ιμιπραμίνη	Tofranil
Νορτριπτυλίνη	Allegron

Σημασία έχει να ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού όταν παίρνετε τρικυκλικά φάρμακα. Μην αλλάζετε τη δόση που παίρνετε. Τα τρικυκλικά φάρμακα μπορεί να είναι επικίνδυνα αν πάρετε παραπάνω από τη συνταγογραφούμενη δόση.

### Εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI)

#### Τα συμπτώματα της κατάθλιψης περιλαμβάνουν:

Αυτός ο τύπος αντικαταθλιπτικού φαρμάκου στοχεύει σε συγκεκριμένη χημική ουσία του εγκεφάλου που ονομάζεται σεροτονίνη.

Γενική Ονομασία	Εμπορική ονομασία
Σιταλοπράμη	Cipramil
Εσκιταλοπράμη	Lexapro
Φλουοξετίνη	Lovan, Prozac
Φλουβοξαμίνη	Luvon
Παροξετίνη	Aropax
Σερτραλίνη	Zoloft

Στις συχνές παρενέργειες των τρικυκλικών αντικαταθλιπτικών φαρμάκων περιλαμβάνονται:

- Υπνηλία
- Ξηροστομία
- Θαμπή όραση
- Προβλήματα ούρησης
- Ζάλη (σαν να γυρίζουν όλα γύρω σου)
- Αύξηση βάρους
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Δυσκοιλιότητα (δυσκολία της κένωσης του εντέρου)
- Γρήγορος ή ανώμαλος καρδιακός ρυθμός

Οι συχνές παρενέργειες των εκλεκτικών αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης περιλαμβάνουν:

- Αδιαθεσία και εμετό
- Δυσπεψία (δυσφορία στην άνω κοιλία, ρέψιμο ή ενοχλητική αίσθηση ότι έχετε χορτάσει ενώ τρώτε)
- Κοιλιακό πόνο
- Διάρροια
- Δυσκοιλιότητα (δυσκολία της κένωσης του εντέρου)
- Εξάνθημα
- Υπερβολικό ιδρώτα
- Αγωνία
- Πονοκέφαλο
- Προβλήματα ύπνου ή υπερβολική υπνηλία
- Τρέμουλο
- Σεξουαλικά προβλήματα

### Αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης (SNRI)

Οι αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης στοχεύουν δύο χημικές ουσίες του εγκεφάλου: σεροτονίνη και νοραδρεναλίνη.

Γενική ονομασία	Εμπορική ονομασία
Βενλαφαζίνη	Effexor XR
Δεσβενλαφαζίνη	Pristiq
Δουλοξετίνη	Cymbalta
Ρεβοξετίνη (NARI)	Edronax

Οι συχνές παρενέργειες των αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης περιλαμβάνουν:

- Αδιαθεσία και εμετό
- Ζάλη (σα να γυρίζουν όλα γύρω σου)
- Προβλήματα ύπνου
- Παράξενα όνειρα
- Υπερβολικό ιδρώτα
- Δυσκοιλιότητα (δυσκολία της κένωσης του εντέρου)
- Τρέμουλο
- Αγωνία
- Πονοκέφαλο
- Σεξουαλικά προβλήματα

### Νοραδρεναλίνη και συγκεκριμένα σεροτονεργικά αντικαταθλιπτικά (NaSSA)

Αυτό το είδος αντικαταθλιπτικού χορηγείται και σε περίπτωση που έχετε προβλήματα άγχους ή ύπνου. Αυτό το είδος φαρμάκου στοχεύει επίσης δύο συγκεκριμένες χημικές ουσίες του εγκεφάλου: σεροτονίνη και νοραδρεναλίνη.

Γενική ονομασία	Εμπορική ονομασία
Μιρταζαπίνη	Avanza

### Αναστολείς μονοαμινοξειδάσης (MAOI)

Οι αναστολείς μονοαμινοξειδάσης αποτελούν κατηγορία αντικαταθλιπτικών που χρησιμοποιούνται όλο και πιο αραιά απ' ό,τι άλλα είδη αντικαταθλιπτικών.

Αυτά τα φάρμακα είναι δυνατόν να επηρεαστούν από το φαγητό που τρώτε. Πρέπει να προσέχετε πολύ τα φαγητά που καταναλώνετε όταν σας χορηγείται φάρμακο αυτού του τύπου. Ο γιατρός σας μπορεί να σας δώσει κατάλογο με τα φαγητά που πρέπει να αποφεύγετε ενώ λαμβάνετε αυτό το φάρμακο.

Πρέπει να προσέχετε επίσης όταν παίρνετε οποιοδήποτε άλλο φάρμακο, όπως επίσης βότανα και παραδοσιακά φάρμακα. Συζητήστε το θέμα αυτό με το γιατρό σας.

Όνομα Φαρμάκου	Εμπορική ονομασία
Φενελζίνη	Nardil
Τρανυλκυπρομίνη	Parnate
Μοκλοβεμίδη (αναστρέψιμος αναστολέας MAO)	Aurorix, Mohexal

Οι συχνές παρενέργειες που έχουν τα εκλεκτικά φάρμακα νοραδρεναλίνης και συγκεκριμένα σεροτονεργικά:

- Υπνηλία
- Αύξηση όρεξης και βάρους

Οι συχνές παρενέργειες της κατηγορίας αντικαταθλιπτικών που είναι αναστολείς μονοαμινοξειδάσης περιλαμβάνουν:

- Ζάλη (σαν να γυρίζουν όλα γύρω σου)
- Αλλαγές στην αρτηριακή πίεση
- Υπνηλία
- Προβλήματα ύπνου
- Πονοκέφαλο
- Συσσώρευση υγρών στο σώμα (για παράδειγμα πρήξιμο ποδιών και αστραγάλων)
- Θαμπή όραση
- Αύξηση βάρους

## Μπορώ να σταματήσω να παίρνω τα φάρμακά μου αν αρχίσω να αισθάνομαι καλά;

Πρέπει πάντα να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού. Μην αλλάζετε τη δόση του φαρμάκου που παίρνετε. Πρέπει να συμβουλευέστε το γιατρό σας προτού σταματήσετε τη λήψη του φαρμάκου σας. Η απότομη διακοπή των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια.