Личный опыт приема антидепрессантов: честный взгляд психолога





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 18.01.2026

“Путь к приему антидепрессантов — это долгий путь раздумий и сомнений. Даже у психолога бывают моменты, когда выгорел эмоционально, ничего в жизни не радует и наступает ощущение будто тебя затягивает куда-то глубоко в темную яму. А **теория Джеймса Ланге (для искусственного вызова у себя состояния улыбки) и поедание бананов (для повышения уровня серотонина) при сильной клинической депрессии имеет слабый эффект.** Рационально осознаешь и понимаешь, что это классическая депрессия, но вариантов борьбы и работы с ней не так уж и много. Ходить на личную терапию к психологу-супервизору? Да, это хороший формат, но депрессия имеет «нейробиологические корни» и в таком вопросе личная разговорная терапия у психолога не всегда будет эффективной.

В итоге тяга к исследованиям и интерес побывать по ту «сторону баррикад» победил и пришлось обращаться к врачу-психотерапевту. Как правило врач-психотерапевт — это врач-психиатр и на первой встрече он задает множество вопросов собирая анамнез. Такой **часовой сбор анамнеза по справочнику психиатрии закончился вынесением диагноза** и назначением соответствующих препаратов.

Интересен факт того, что прием лекарств должен быть максимально плавным, начиная от «четвертинки таблетки» и заканчивая целой таблеткой через несколько недель. Конечно, универсального решения здесь нет, и врач сам решает какую дозировку назначить, но как показывает опыт моих клиентов и мой собственный - дозировка всегда идет по нарастающей.

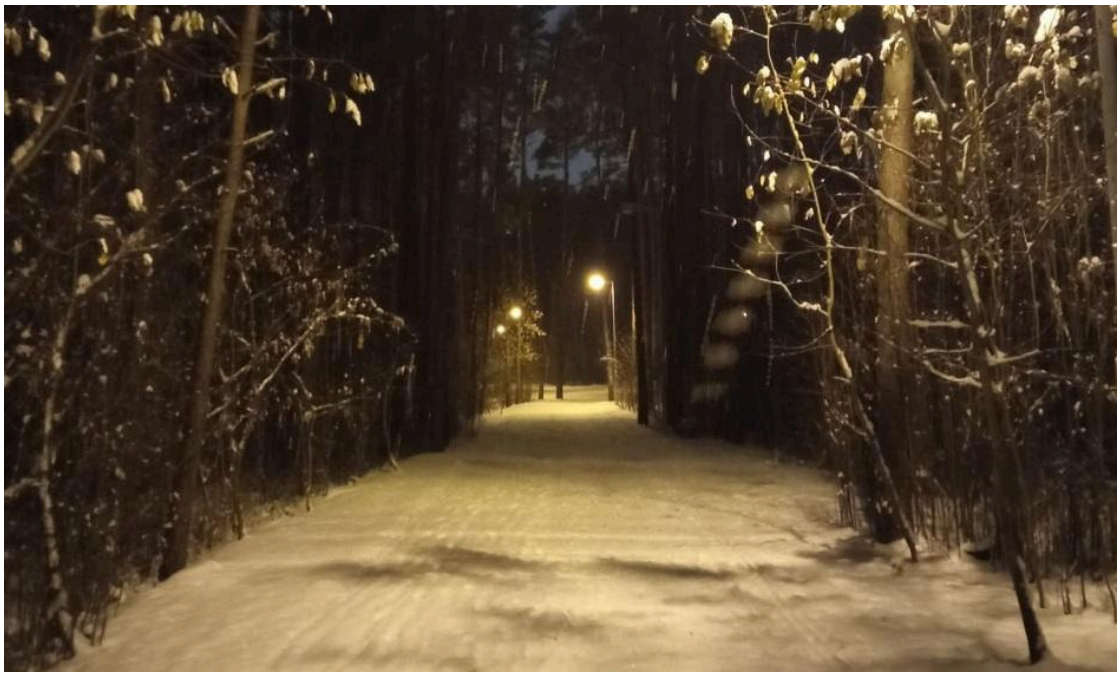
В момент приема препарата еще раз задумался о том «А стоит ли?» и рационально ответил сам себе, что «Стоит». Первый день все было без видимых изменений, также как и второй, но на третий день стало легче. Уменьшилось количество депрессивных мыслей и в целом настроение как будто начало выравниваться. **Уже можно было и посмеяться над любимой передачей или радоваться**

просто тому, что за окном светит солнце или сверкает приятно белый снег.









Дальнейший прием препаратов позволил мне «держаться на плаву» и даже самая депрессивная музыка воспринималась как просто музыка. Если в состоянии депрессии ты можешь «ныть» часами, то при приеме антидепрессантов эти реакции сокращаются до 10-15 минут в день (и то не каждый день). После этого намного легче становиться заниматься профессиональной деятельностью и даже с большей эффективностью проходит личная терапия.

Удивительно, но я забыл это ощущение, когда действительно тебя радует чистый воздух, вкусная еда, шелест листьев за окном или же просто приятная прогулка за покупками в универмаг. Мои друзья мне говорили, что для них это абсолютно естественное состояние. Но у меня этого не было, совсем не было. Но после приема препаратов я начал это замечать.

Антидепрессанты для меня сыграли роль своего рода строительных лесов, когда здание моего психологического благополучия еще строится и там может что-то развалиться, они выполнили функцию поддержки. Они не вызывали у меня искусственно чувство радости, не заставили смеяться, а лишь просто дали возможность находиться в ровном состоянии и не грустить в патологическом смысле этого слова. В итоге мне стало лучше. Из побочных действий было только одно – стало немного клонить в сон.

Поменяло ли это кардинально мою жизнь? – Нет. Стал ли я лучше или хуже думать? – Нет. Улучшилось ли мое эмоциональное состояние? – Да. Однако, я все так же могу просыпаться ночью от бессонницы, как и ранее, но теперь я могу нормально работать и заниматься самореализацией, а это главное в моей жизни на сегодняшний день”.

Такие слова были одного из моих коллег, который принимал антидепрессанты на протяжении 3 месяцев. Принимает ли он их до сих пор – он не сказал. Но из общения с ним я вижу, что ситуация действительно улучшилась.

Если Вы хотите проверить есть ли у Вас состояние депрессии – рекомендуем пройти онлайн тест Шкала депрессии Бека или тест депрессии Зунга

Дисклеймер:

Внимание: Данная статья носит исключительно ознакомительный характер и содержит описание частного опыта. Автор не предоставляет медицинских рекомендаций и не дает советов по лечению. Постановка диагноза, подбор и назначение любых лекарственных препаратов осуществляются исключительно врачом-психиатром или другим квалифицированным

медицинским специалистом на очном приеме.

Помните: самолечение может быть опасно для вашего здоровья. Психотропные препараты имеют противопоказания и могут вызывать индивидуальные побочные эффекты. Информация, представленная в статье, не может быть использована в качестве замены профессиональной медицинской консультации.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте