

هناك عدة خيارات ومراحل لعلاج الاكتئاب وتخفيف أعراضه، وقد يتم الجمع بين أكثر من أسلوب معاً، وتتضمن خيارات علاج الاكتئاب ما يلي: يعتبر العلاج النفسي أحد ركائز علاج الاكتئاب، إذ يساعد تحدث المريض مع معالج نفسي مختص على التعامل مع المشاعر السلبية بشكل أفضل. وهناك أنماط مختلفة من العلاج النفسي، كذلك يمكن بالتزامن مع جلسات العلاج النفسي أن يشارك المريض بجلسات العلاج الأسري أو الجماعي. أدوية علاج الاكتئاب يوجد العديد من أدوية مضادات الاكتئاب والتي تستخدم غالباً في الحالات المتوسطة أو الشديدة، وتشمل أدوية الاكتئاب ما يلي: [4] تجنباً للتعرض لانتكاسة أو للأعراض الانسحابية التي قد تحدث نتيجة التوقف المفاجئ للدواء. توجد بعض العلاجات البديلة التي قد تفيد مريض الاكتئاب، الدعم المعنوي، مثل مكملات زيت السمك، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل استخدامها تجنباً لآثارها الجانبية، ويحد من الأعراض. وتخفيف الأعراض،