

J'oublie de plus en plus de prendre mon traitement, c'est grave ?

Cette rubrique a pour but d'offrir à l'internaute des informations médicales de qualité. Néanmoins, les informations fournies sont destinées à améliorer, non à remplacer, la relation qui existe entre le patient et son médecin.

Oublier de prendre votre **traitement antidépresseur** n'est pas grave, mais c'est risqué. Ce serait dommage de retourner en arrière !

En revanche, si vous oubliez régulièrement de prendre votre traitement, celui-ci risque de ne plus être efficace.



Soyez honnête avec vous-même

Si vous oubliez régulièrement votre traitement antidépresseur, posez-vous quelques questions : est-ce que ça ne vous arrange pas un peu de l'oublier? Car vous vous sentez guéri, vous trouvez contraignant de penser tous les jours à avaler un médicament, vous êtes moins inquiet sur votre santé qu'il y a quelques temps, etc ...

Prenez-le toujours au même moment

Vos oublis s'expliquent peut-être aussi par une simple étourderie : dans ce cas, l'idéal est de prendre votre traitement antidépresseur en même temps qu'une activité quotidienne très régulière (avec votre petit déjeuner ou au moment de vous brosser les dents).

Si vous avez oublié, faut-il "rattraper" en augmentant les doses ?

S'il est déjà l'heure de la prise suivante, ne prenez que la dose prévue, comme d'habitude, sauf si votre médecin vous recommande le contraire pour une raison particulière. Signalez-lui de toutes façons vos **oublis de traitement**.

Utilisez des pense-bêtes

N'hésitez pas à utiliser des Post-it, ou à inscrire "Médicament" sur votre agenda. Ayez-en toujours une boîte dans vos affaires, pour vous aider à y penser.

Lilly

Référence

- La dépression, en savoir plus pour en sortir. INPES Août 2007. www.info-depression.fr