

# Dépression



**La dépression** est un trouble de l'humeur caractérisé par une humeur dépressive persistante ou une perte d'intérêt et de plaisir pour des activités normalement agréables, pendant au moins 2 semaines. Les personnes souffrant de dépression ont des difficultés considérables avec fonctionnement quotidien et les activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou autres domaines.

## Les symptômes de la dépression se manifestent à plusieurs niveaux :

---

### L'humeur :

- Sentiment persistant de tristesse, d'anxiété, ou sentiment d'engourdissement et de vide
- Sentiments de désespoir, pessimisme, irritabilité, culpabilité excessive
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les passe-temps et les activités

### Pensée :

- Difficulté à se concentrer, à se souvenir ou à prendre des décisions
- Pensées négatives persistantes
- Croyances de dévalorisation ou d'impuissance
- Pensées de mort ou de suicide, ou tentatives de suicide

### Comportemental :

- Agitation observable, repli sur soi ou agitation physique
- Parler ou se déplacer plus lentement que d'habitude

### Physique :

- Changement significatif de l'appétit ou du poids (diminution ou augmentation)
- Difficulté à dormir, réveil matinal ou sommeil excessif
- Symptômes physiques multiples et persistants sans cause claire, notamment : maux ou douleurs, maux de tête, crampes ou problèmes digestifs
- Fatigue ou perte d'énergie

## Traitement de la dépression :

---

- Examen physique par un Fournisseur de Soins de Santé Primaires afin d'éliminer les autres explications possible des symptômes ou de l'état physique qui peut ressembler ou exacerber la dépression.
- Évaluation complète par un travailleur social, qui peut orienter le patient vers un psychiatre ou un psychologue si nécessaire, et lui fournir le traitement régulier suivi régulier et un soutien psychosocial continu, y compris : la résolution de problèmes le conseil, l'aide à la participation à des activités, le renforcement des soutiens sociaux, et la fourniture d'une psychoéducation à la personne et à ses aidants.

- Les interventions psychologiques brèves fondées sur des données probantes et efficaces pour le traitement de la dépression, comme la Thérapie Cognitivo-Comportementale et la thérapie interpersonnelle thérapie individuelle ou de groupe.
- Évaluation psychiatrique et médication : prescription éventuelle d'antidépresseurs qui réduisent l'intensité des symptômes.

## **Recommandations pour la personne et sa famille:**

---

Même si c'est difficile, il est important d'essayer de faire le plus grand nombre des choses suivantes :

- Recommencer (ou poursuivre) des activités qui étaient auparavant agréables.
- Maintenir un rythme régulier de sommeil et d'éveil
- Soyez aussi actif physiquement que possible (par exemple, en faisant du sport, de l'exercice ou même simplement en marchant).
- Mangez régulièrement malgré les changements d'appétit.
- Passez du temps avec des amis et des membres de la famille en qui vous avez confiance.
- Participez autant que possible à des activités communautaires et autres activités sociales.
- Ne tardez pas à demander de l'aide si vous avez des pensées suicidaires ou autodestructrices.

## **Comment aider une personne à faire face au stress et aux situations de vie difficiles :**

---

- Donnez à la personne la possibilité de parler, de préférence dans un endroit privé, et écoutez-la en la soutenant.
- Aidez la personne à résoudre ses problèmes avec l'aide des services/ressources communautaires.
- Si vous pensez que la personne est victime d'un type d'abus (tel que la violence domestique) ou de négligence (par exemple, les aidants ne répondent pas aux besoins fondamentaux des enfants ou des personnes âgées) aidez-la à contacter des ressources juridiques, sociales et de protection, si nécessaire.
- Identifier les membres de la famille et de la communauté qui apportent leur soutien et les impliquer autant que possible, si nécessaire.
- S'appuyer sur les points forts, les ressources et les capacités de la personne, et l'encourager à reprendre ses activités sociales antérieures, autant que possible.

## **Le Saviez-Vous ?**

---

- La dépression est très courante et peut arriver à tout le monde.
- Il existe de nombreuses idées fausses sur la dépression, peut-être parce que la dépression n'est pas un état visible, comme une fracture ou une blessure. Il existe également l'idée fausse que les personnes dépressives peuvent facilement contrôler leurs symptômes par la seule force de leur volonté. Il est important de garder à l'esprit que la présence d'une dépression ne signifie pas que la personne est faible ou paresseuse.
- Les attitudes négatives d'autrui (par exemple, "Tu devrais être plus fort", "Ressaisis-toi") peuvent inciter la personne dépressive de se sentir plus mal.

- L'apparition régulière et constant de "certains" des symptômes décrits dans cette brochure est suffisante pour demander de l'aide ou encourager un proche à le faire.
- Les personnes dépressives ont tendance à avoir des opinions négatives irréalistes sur elles-mêmes, leur vie et leur avenir. Leur situation actuelle peut être très difficile, mais la dépression peut provoquer des pensées injustifiées de désespoir et d'inutilité. Ces opinions sont susceptibles de s'améliorer lorsque la dépression s'améliore.
- Les pensées d'automutilation ou de suicide sont courantes. Si une personne remarque ces pensées, elle ne doit pas passer à l'acte, mais en parler à une personne de confiance et demander immédiatement l'aide d'un professionnel de la santé mentale.
- La dépression, même les cas les plus graves, peut être traitée. Plus tôt le traitement peut commencer, plus il est efficace.
- La dépression n'affecte pas deux personnes de la même manière et il n'existe pas de « solution unique » pour le traitement. Cela peut prendre quelques essais et erreurs pour trouver le traitement le plus efficace pour vous.
- Un suivi régulier peut aider à prévenir la réapparition des symptômes.