eSantéMentale.ca

Dépression chez les adultes



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Nous éprouvons tous de la tristesse de temps à autre. Toutefois, la dépression consiste en un problème grave caractérisé par une humeur si triste que la personne atteinte a du mal à mener ses activités quotidiennes et peut présenter différents symptômes physiques, tels que l'insomnie, l'inappétence et l'atonie.

Qu'est-ce que la dépression?

Qui n'a jamais broyé du noir ou s'est senti triste de temps à autre? Toutefois, la dépression amène la victime dans une tristesse si profonde qu'elle risque :

- d'avoir des difficultés à fonctionner à la maison, au travail ou à l'école;
- de voir son sommeil, son énergie, son appétit et sa concentration se modifier;
- d'éprouver des sentiments, tels que la tristesse, l'anxiété, l'irritabilité ou la colère;
- de sentir se dégrader sa faible estime de soi ou être en proie à un sentiment d'impuissance. Dans les cas extrêmement graves, la personne dépressive peut avoir envie de se faire mal.

La dépression est-elle fréquente?

La dépression est un état répandu qui n'épargne personne, quel que soit son âge. On estime que cette pathologie touche chaque année presque un adulte sur 10, peu importe l'âge, le plus souvent des femmes. Si la dépression est susceptible de survenir à tout moment, elle éclate généralement entre la fin de l'adolescence et le milieu de la vingtaine.

Symptômes de la dépression

Une personne dépressive présente les symptômes suivants (liste non exhaustive) :

- tristesse, humeur dépressive (ou irritable) la plupart du temps;
- désintérêt ou indifférence à l'égard de certaines activités;
- inappétence;
- insomnie;
- problèmes de concentration;
- sentiment de culpabilité, d'impuissance ou d'être inutile;
- elle croit que la vie ne vaut pas d'être vécue (par exemple, elle entretient des idées suicidaires) ou tente de se suicider.

Si une personne présente ces symptômes pendant au moins deux semaines de suite, il peut s'agir d'une dépression.

Causes de la dépression

La dépression ne peut être imputée à une seule cause. Il y a autant de combinaison de facteurs qu'il y a de victimes. De nombreux éléments contribuent à cette maladie.

- Antécédents familiaux de dépression : une personne comptant dans sa famille d'autres membres qui ont souffert de dépression présentera des risques élevés d'en être atteint.
- Situations ou événements éprouvants dans la vie, tels que des problèmes relationnels ou encore des tensions au travail, à la maison ou à l'école. Au nombre des situations particulièrement stressantes, mentionnons notamment, des mauvais traitements ou de la négligence pendant l'enfance, une séparation ou un divorce ou des conflits.
- Déséquilibre dans les neurotransmetteurs, qui peut être déclenché par un manque d'ensoleillement, la consommation de drogue et de médicaments ou des problèmes médicaux.

Traitement de la dépression

On recense un grand nombre de traitements efficaces contre la dépression, qui sont habituellement prodigués par des spécialistes de la santé mentale.

Les thérapies les plus courantes sont les suivantes :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) permet aux victimes de mieux vivre leur quotidien avec la maladie en les incitant à modifier leurs pensées et leur comportement. Une personne dépressive tend à ressasser des pensées négatives et dépressives. La TCC lui apprendra à remplacer des pensées dépressives par des pensées positives et intéressantes.
- La psychothérapie interpersonnelle aborde la dépression en cherchant à améliorer les relations. Peu importe les causes de cette pathologie, une personne dépressive aura tendance à entretenir des relations tendues en raison soit 1) de conflit ou de retrait; soit 2) de transitions ou de changements dans sa vie. Cette intervention aide à atténuer de telles difficultés.
- La thérapie axée sur la recherche de solutions aide, justement, à trouver des solutions. Une personne dépressive ne verra que les tensions et les problèmes qu'elle vit. La thérapie axée sur la recherche de solutions lui permettra de résoudre de telles situations.
- Les médicaments s'avèrent utiles dans certains cas et sont prescrits par un médecin de famille, un pédiatre ou un psychiatre. Habituellement, on a recours à la médication lorsque d'autres traitements ont été vains ou que la dépression est à ce point grave que d'autres traitements ne sont pas envisageables.

Selon la gravité de sa pathologie, une personne dépressive aura besoin d'un soutien et de services plus intensifs, tels que l'admission dans un hôpital.

Aide à une personne dépressive

Vous connaissez quelqu'un qui souffre de la dépression? Alors que vous êtes, vous aussi, touché par cette maladie. La première chose que vous pouvez faire pour aider une personne dépressive - et la plus importante - consiste à l'aider à recevoir le bon diagnostic et le traitement approprié. Peut-être devrez-vous prendre un rendez-vous pour votre ami ou le membre de votre famille et l'accompagner chez le médecin. Encouragez-le à poursuivre son traitement ou à en entreprendre un autre si celui qu'il suit ne donne aucune amélioration dans les six à huit semaines.

Pour aider un ami ou un membre de la famille :

- offrez un soutien affectif, faites preuve de compréhension et de patience et encouragez-le;
- engagez une conversation avec lui et écoutez-le attentivement;
- ne diminuez jamais l'importance des sentiments dont il vous fait part, mais tentez de lui faire voir ce qui se

passe concrètement et donnez-lui de l'espoir;
- ne passez jamais outre des commentaires sur le suicide et faites-en part à son thérapeute ou à son médecin;
- invitez-le à faire des promenades, des sorties et autres activités. S'il refuse, insistez, mais ne le contraignez pas à entreprendre précocement trop d'activités. Bien sûr, il a besoin de se divertir et d'avoir de la compagnie, mais s'il sent peser sur lui trop d'exigences, son sentiment d'échec risque de s'aggraver.
- rappelez-lui qu'avec le temps et un traitement, il se sortira de la dépression.

(Adaptation d'un document de la National Institute for Mental Health [NIMH]. Source : http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/depression-booklet.pdf)

Si je suis moi-même en dépression, que puis-je faire?

Les mauvaises nouvelles sont que lorsque votre humeur est en baisse, vous avez tendance à cesser de faire des activités saines et des comportements qui seraient utiles pour votre humeur.

La bonne nouvelle est que vous pouvez délibérément choisir de (re) démarrer des activités saines et des comportements pour aider à améliorer votre humeur. Cette méthode est connue sous le nom d'activation comportementale, et a été montré dans les études pour être un traitement efficace pour la dépression.

Des études montrent que les suivants peuvent améliorer notre santé physique et mentale:

- **Pratique l'acceptation de soi et l'auto-compassion.** Un des problèmes d'avoir la dépression, c'est que beaucoup d'entre nous ont tendance à avoir une voix auto-critique qui nous fait sentir coupable ou honteux d'être déprimé. Peut-être est-ce parce que nous pensons que l'auto-critique sera utile, mais malheureusement, il n'est généralement pas utile et nous fait seulement sentir pire.

  Il ya une alternative... Accepter que vous êtes imparfait et vicié, parce qu'après tout, vous êtes seulement humain. Les humains deviennent déprimés, et vous êtes humain. Chacun d'entre nous est imparfait et imparfait, et donc nous souffrons de dépression et d'autres problèmes. Dans le même temps, cela signifie que vous n'êtes pas seul ...

  Avez-vous de la difficulté à trouver cette voix compatissante? Si oui, essayez de penser à ce que vous dites à un ami qui souffre de dépression, ou de traiter une difficulté? Vous dites des choses comme «C'est ok, je suis ici avec vous ...» Essayez de travailler à être un peu plus accueillant et de soutien de vous-même. Parce qu'après tout, vous êtes humain, et les humains sont déprimés, et c'est correct.

  "Ce n'est pas ton métier de t'aimer, c'est à moi" - Toni Bernard

- **Des relations.** Les êtres humains sont des créatures sociales et ont besoin d'interaction sociale.
  - Ne vous isolez pas, mais cherchez des façons de passer du temps de qualité positive avec les gens.
  - Si vous avez des gens qui vous font vous sentir soutenu, alors grand. Les remercier pour leur soutien.
  - Si vous avez des gens qui ne sont pas tellement de soutien, puis doucement leur faire savoir ce dont vous avez besoin. La plupart du temps, ce que les gens ont besoin de soutien émotionnel est simplement quelqu'un pour écouter et valider vos sentiments (par opposition à quelqu'un qui vous donne des conseils et de jugement). Alors, vous pourriez dire des choses comme: «Je sais que vous voulez être utile. En ce moment, tout ce dont j'ai besoin est pour vous d'écouter et de valider ce que je ressens.Je vous laisse savoir si j'ai besoin de conseils ou de suggestions sur ce qu'il faut faire . Je vous remercie."
  - Faire des choses avec d'autres personnes comme aller faire une promenade, un repas ou prendre un café, un thé ou un chocolat chaud ...

- **Dormir**. Assurez-vous de dormir idéalement 9-11 heures par jour. Il y a une épidémie de privation de sommeil dans de nombreuses sociétés modernes. Fait intéressant, les symptômes de privation de sommeil correspondent à ceux de la dépression ...

- **Exercice**. Au moins 30 minutes par jour d'exercice aérobie (par exemple la marche), idéalement à

l'extérieur.

- **Nutrition et alimentation.** Assurez-vous d'avoir un régime alimentaire équilibré conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien et essayez de vous assurer que:
    - Mangez beaucoup de fruits et de légumes multicolores («régime arc-en-ciel»)
    - Obtenir suffisamment d'acides gras oméga 3, p. Ex. Consommer du poisson ou des sources végétales telles que les graines de lin
    - Limiter les calories excessives
    - Limiter les aliments transformés
    - Limiter les boissons gazeuses
    - Limiter les graisses animales

- **La nature.** Passez plus de temps dans la nature. L'heure exacte est incertaine, mais les études sur la santé oculaire suggèrent que les humains ont besoin d'au moins 10 heures par semaine (c'est-à-dire au moins 1 heure par jour à l'extérieur).

- **Réduire la surutilisation de la technologie.** Ne laissez pas les appareils remplacer le contact humain ou le contact avec la nature. Limiter le temps d'écran récréatif, p. Regarder des films / TV.

- **Loisirs.** Assurez-vous qu'il ya des activités agréables et agréables qui peuvent être:
  Amusement et humour, p. Regarder ou écouter de la comédie
  Créatif, p. Ex. Art, musique, danse, lecture
  Jeux et sports

- **Relaxation et gestion du stress**. Assurez-vous que vous avez des moyens de se détendre et de gérer les niveaux de stress. La société moderne est stressante, et il est donc important d'avoir des pratiques telles que la relaxation, la méditation, la respiration profonde ou la pleine conscience pour aider à faire face au stress.

- **Participation religieuse et spirituelle.** Trouver un moyen de ressentir une connexion profonde et un sens pour les autres, le monde et l'univers. Cela peut impliquer des pratiques religieuses telles que l'appartenance à une Église, ou il peut s'agir de pratiques contemplatives telles que la méditation ou de passer du temps dans la nature. Envisager des pratiques telles que l'acceptation de soi, la compassion de soi, et l'attention.

- **Contribution et service aux autres.** Être utile et contribuer aux autres. Cela peut aller de faire simplement de bonnes actions pour d'autres (par exemple, aider quelqu'un avec ses tâches ménagères comme la cuisine, l'épicerie ou de blanchisserie), ou le travail bénévole, ou d'autres travaux.

Vous vous croyez en dépression?

Si vous soupçonnez être atteint de dépression:

- Consultez votre médecin. Celui-ci vérifiera qu’aucun problème médical, un déséquilibre hormonal par exemple, ne cause cet état ou n’y contribue. Il peut également recommander d'autres ressources qui offrent de l'aide, comme un spécialiste de la santé mentale, soit un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social.

En crise?

Si vous sentez que vous être sur le point de vous faire du mal ou que vous connaissez quelqu'un dans cette situation, il faut obtenir de l’aide immédiatement.

- Appelez un membre de la famille, un ami ou un collègue.
- Faites le 911 ou rendez-vous à l’urgence ou encore demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous aider à le faire;

- Appelez une ligne d’écoute téléphonique.

Si vous connaissez une personne qui est en crise :

- aidez-la à obtenir de l’aide;
- ne la laissez pas seule.

Pour de plus amples renseignements

- Renseignements sur la dépression de l'Agence de la santé publique du Canada.
- Tutoriel interactif sur la dépression de la National Library of Medicine.

À propos de ce document

Ce document a été rédigé par l’équipe et les partenaires d’eSantéMentale, y compris la Dre Jeanne Talbot, psychiatre, Centre de santé mentale Royal Ottawa.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

Licence Creative Commons

Vous pouvez copier et distribuer ce document **dans son intégralité** tant 1) qu’il n’est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons l’utilisation que vous faites du document, 2) qu’il n’est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) qu’il n’est pas modifié d’aucune façon (pas de travaux dérivés). Prenez connaissance de la licence intégrale à l'adresse suivante : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/.