



# Dépression

**Qu'est-ce que la dépression ? La dépression devrait être considérée comme un problème médical.** Si vous éprouvez de la tristesse constamment ou la plupart du temps pour une période qui dure au moins plusieurs mois, votre médecin va probablement dire que vous souffrez de dépression.

**Quand la dépression se produit, il se peut qu'un traitement par votre médecin habituel ou un professionnel de la santé mentale soit nécessaire.**

Beaucoup de gens peuvent se sentir déprimés, sans que cela soit assez grave ou dure assez longtemps pour qu'un diagnostic de dépression soit prononcé. Parfois, se sentir déprimé est une réaction normale quand on reçoit de mauvaises nouvelles ou que l'on se sent très stressé face à la maladie. Que ce soit ou non considéré comme une réaction normale, se sentir très triste peut causer des souffrances. Si cela vous trouble, il est préférable d'obtenir de l'aide.

Il est important de connaître les signes, causes et traitements de la dépression. Savoir si vous êtes déprimé est la première étape pour obtenir l'aide dont vous avez besoin pour surmonter le problème.

## Symptômes de la dépression

Les personnes qui se sentent déprimées peuvent ne pas afficher *tous* les problèmes suivants. Certaines en auront beaucoup, d'autres seulement quelques-uns. La gravité des symptômes peut également varier d'une personne à l'autre et changer souvent au fil du temps. Les signes de la dépression peuvent inclure :

- Sentiments de tristesse persistants
- Sentiments d'abandon et de désespoir
- Sentiments de rejet et de culpabilité
- Fatigue ou manque d'énergie
- Perte d'intérêt ou de plaisir quant aux activités quotidiennes

- Manque de désir de se trouver avec d'autres personnes, y compris la famille et les amis
- Problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir ou à dormir ou trop dormir)
- Ne pas vouloir manger ou trop manger
- Pleurer souvent
- Troubles d'attention ou de mémoire ou problèmes de prise de décisions
- S'énervement facilement et pour un rien
- Sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue
- Parler de se blesser ou y penser
- Consommer trop d'alcool ou de drogues

## Causes de la dépression

La plupart des gens qui luttent contre une maladie chronique se sentent déprimés de temps à autre. Pour une partie seulement de ces personnes dépressives, la dépression constituera une vraie maladie, et ce problème médical peut compliquer d'autres problèmes de santé. La tendance à développer une dépression peut être héréditaire. Une humeur dépressive et une dépression plus grave peuvent être déclenchées par de nombreux types de problèmes, tels que :

- Perdre la capacité à fonctionner à cause de la maladie
- Ressentir constamment ou la plupart du temps la douleur
- Changements d'apparence à cause de la maladie ou du traitement
- Problèmes sexuels
- Effets secondaires des médicaments et d'autres traitements

*voir au verso*

- Autres symptômes de la maladie, comme une sensation de fatigue ou une difficulté à respirer
- Avoir la sensation que vous êtes un fardeau pour votre famille et vos amis
- Se sentir seul et isolé
- Sentiment que vos croyances religieuses ne vous aident plus

## Traitement contre la dépression

**Si vos troubles dépressifs vous gênent ou vous empêchent de fonctionner, parlez-en à votre médecin.**

Votre médecin peut ou non diagnostiquer la dépression ; en tout cas, il offrira une thérapie. Certains tests peuvent être effectués pour déterminer si le problème est lié à un changement dans le sang. On peut suggérer une consultation auprès d'un professionnel de santé mentale : psychiatre, psychologue ou travailleur social. Parmi les traitements figurent :

- Antidépresseurs
- Médicaments pour traiter une cause possible de l'humeur dépressive
- Psychothérapie ou conseil
- Médicaments contre la douleur ou d'autres symptômes pénibles
- Gestion du stress, notamment par les techniques de relaxation ou l'imagerie guidée

## Ce que vous pouvez faire pour vous traiter

Sous l'effet de la mauvaise humeur, il se peut que n'avez pas envie de manger ni de suivre un horaire normal. Vous devriez essayer d'atténuer le problème.

- Mettez-vous au lit et levez-vous à vos heures habituelles.
- Prenez vos repas, même si vous n'avez pas faim.
- Essayez de bouger, au moins en marchant tous les jours, si vous le pouvez.
- Passez du temps avec d'autres personnes et parlez avec la famille et les amis.
- Si vous le souhaitez, demandez le soutien d'un pasteur ou d'un prêtre.
- Essayez de gérer le stress en utilisant des techniques de relaxation ou en écoutant de la musique.
- Si votre médecin ou un thérapeute vous suggère de tenir un journal pour noter votre humeur chaque jour, utilisez cette méthode pour partager de l'information.

### Formation des patients

# Dépression

## Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).