

Qu'est-ce que la dépression?



La tristesse fait partie de la vie. Tout le monde a le « cafard » de temps à autre. La plupart du temps, la tristesse apparaît en raison d'une situation qui se produit dans notre vie. La tristesse est généralement passagère et s'estompe avec le temps.

Mais les gens qui connaissent la dépression ressentent davantage qu'une simple tristesse passagère. On parle de dépression lorsque le désespoir est profond, et ressenti sur une longue période. La dépression affecte tous les aspects de la vie, notamment la santé mentale, la santé physique, les relations, le travail et les objectifs personnels. La dépression est une émotion hypoactive qui vous prive de votre énergie, ce qui rend difficile l'accomplissement de vos tâches quotidiennes normales. Les gens déprimés peuvent avoir du mal à sortir du lit le matin, à communiquer avec les autres, à se

concentrer et à s'intéresser aux choses qu'ils aiment, en plus de se sentir inutiles ou désespérés.

On estime qu'un Canadien sur quatre sera atteint d'une dépression suffisamment grave pour nécessiter un traitement à un moment donné de sa vie. La dépression fait partie des troubles mentaux les plus courants et elle peut toucher n'importe qui, quels que soient l'âge, le sexe et le statut socioéconomique. On pense que de nombreux facteurs peuvent contribuer à la dépression, notamment la génétique, les antécédents familiaux, des facteurs environnementaux, des facteurs biologiques, la personnalité, ainsi que les maladies physiques et les changements majeurs dans la vie. Bien que la dépression ne disparaisse pas d'elle-même, elle peut être traitée avec un soutien professionnel.

Symptômes

Les symptômes suivants sont courants chez les personnes atteintes de dépression :

- Tristesse
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Sentiment de faible estime de soi
- Sentiments de culpabilité
- Sentiment de désespoir
- Mauvaise concentration ou perte de mémoire
- Troubles du sommeil
- Changements dans l'appétit ou le poids
- Maux et douleurs
- Maux de tête



Traitement

Si vous êtes aux prises avec la tristesse ou la dépression, voici quelques étapes à suivre :

- *Concentrez-vous sur ce que vous pouvez gérer* : Souvent, le simple fait de se lever du lit et de se brosser les dents peut représenter une grande réussite. Le cycle des pensées dépressives peut parfois être brisé par la constatation que l'on a la situation en main.
- *Liste de gratitude* : Dressez une liste des choses qui se sont produites au cours de votre journée et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Il est souvent utile de créer des connexions plus positives dans notre cerveau.
- Il a été démontré que le *counseling* est très efficace pour aider les gens à surmonter la dépression. Un professionnel de la santé mentale peut non seulement vous enseigner les stratégies nécessaires pour mettre fin au cycle de la dépression, mais il peut aussi vous aider à les utiliser correctement.
- La dépression est généralement traitée par des médicaments, une psychothérapie ou une combinaison des deux. Consultez votre médecin pour choisir le traitement qui vous convient le mieux.

Contenu adapté avec la permission de Dalton Associates (daltonassociates.ca).

Vous vivez avec un problème de santé mentale?

- En plus des douleurs articulaires chroniques, des problèmes médicaux fréquents et des visites à l'hôpital, les personnes atteintes d'un trouble hémodynamique sont susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale.
- Il est important de comprendre que le traitement médical de votre hémophilie ne se traduit pas automatiquement par une meilleure qualité de vie. Le soutien psychosocial est également un élément important du traitement complet des personnes atteintes d'hémophilie.
- La première étape consiste à apprendre à reconnaître les différents symptômes des problèmes de santé mentale qui peuvent vous affecter, ainsi que les stratégies de traitement possibles. Si vous avez l'impression d'être aux prises avec un problème de santé mentale, vous n'êtes pas seul. Communiquez avec votre équipe de soins de santé et obtenez le soutien dont vous avez besoin pour vivre la meilleure vie possible.