



Même lorsqu'il font bien leur travail, ces médicaments agissent lentement et peuvent entraîner des effets secondaires. Dans plusieurs cas, ces effets ne sont que temporaires et disparaissent lorsque votre corps s'habitue aux médicaments.

Parfois, on a recours aux électrochocs pour soulager les états dépressifs graves.

La psychothérapie peut aider toute personne souffrant de dépression. Les types les plus fréquents sont :

- La thérapie de soutien de courte durée qui met l'accent sur le présent, porte sur le conflit et les difficultés avec les autres ;
- La psychothérapie psychodynamique cherche à résoudre les problèmes intérieurs ;
- La thérapie de comportement enseigne de nouvelles façons de faire face aux difficultés ;
- La thérapie cognitive s'intéresse aux problèmes chroniques et aux attitudes néfastes.

### COMMENT S'Y ADAPTER ?

On néglige souvent les bonnes habitudes de vie qui peuvent pourtant contribuer énormément à atténuer la dépression.

Faites régulièrement de l'exercice ;

Diminuez votre consommation de caféine (café, thé, cola, chocolat) ;

Dormez bien et suffisamment ;

Évitez de prendre de l'alcool ou des drogues pour traiter votre dépression ou votre anxiété ;

Renforcez votre réseau de soutien social en adhérant à des groupes ou à des clubs ;

Interagissez davantage avec les proches qui vous apprécient.

### OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Association canadienne pour la santé mentale : 1-418-529-1979

Info-santé : 310-2572

Centre de prévention du suicide Gaspésie/Les Îles : 1-877-666-4422

Centre Accalmie – Hébergement pour personnes en difficultés : 1-418-788-2406

REVIVRE :

1-866-REVIVRE

S:\Dsi\Secrétaire\Services\Santé mentale\Feuillet  
La dépression.doc



# La dépression

Lorsqu'on doit faire face à une maladie, un certain nombre de questions surgissent inévitablement. Ce dépliant permettra d'éclaircir certaines préoccupations, particulièrement en ce qui concerne la dépression. Il y a dépression lorsque le sentiment d'être déprimé, triste, découragé de la vie persiste ou prend davantage d'importance et finit par avoir des répercussions sur le travail et la vie sociale.

Centre de santé et de services sociaux  
de la Baie-des-Chaleurs



## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression est une maladie qui affecte l'humeur, l'énergie et tout le fonctionnement de la personne. C'est une maladie mentale fréquente qui se traite, mais sans traitement, les symptômes peuvent persister pendant des mois, voire des années ou le reste de la vie. Il ne s'agit pas seulement d'un état d'esprit que l'on ne peut contrôler, ni seulement d'avoir le cafard ou d'être triste et d'en avoir assez. C'est un syndrome pathologique donnant lieu à une altération fonctionnelle importante chez les personnes qui en souffrent.

## QUELLE EN EST LA CAUSE ?

La dépression est une maladie physique qui peut survenir sans aucune raison apparente. Ainsi, on peut observer des modifications au niveau des neurotransmetteurs qui assurent l'équilibre chimique du cerveau. Par exemple :

- Une baisse de la sérotonine qui entraîne souvent une perte de sommeil et une diminution d'appétit.
- Une baisse de la noradrénaline qui influe sur la perte d'énergie, le manque d'intérêt et de plaisir, et entraîne des pensées négatives.

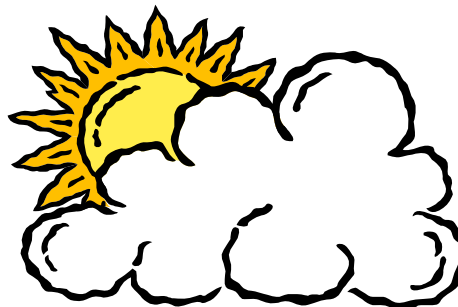
Par contre, un changement, une perte ou un stress peuvent précipiter la dépression, comme par exemple :

- le décès d'un être cher ;
- un divorce ;
- la perte d'un emploi ;
- le facteur saisonnier.

## QUI EN SOUFFRE ?

Des études récentes ont prouvé :

- Qu'au cours de leur vie, 10% des hommes et 20% des femmes souffriront de dépression ;
- Qu'un grand nombre d'adolescents et de personnes âgées souffrent de dépression ;
- Que tous les peuples sont égaux devant la dépression ;
- Que le taux de dépression est plus élevé chez les personnes dont l'histoire familiale présente des problèmes de dépression, d'alcoolisme ou une perte parentale avant 13 ans.



## COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Les principaux symptômes qui permettent de diagnostiquer une dépression majeure sont :

- sentiments dépressifs ou perte d'intérêt pour toute activité pendant au moins deux semaines ;
- retrait social ;
- troubles du sommeil ;
- troubles de l'appétit avec perte ou gain de poids ;
- perte d'énergie et de plaisir ;
- ralentissement ou agitation ;
- baisse de concentration ;
- sentiment de culpabilité ;
- pensées morbides (60% des cas) ;
- pensées suicidaires (15%).

## PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE ?

La dépression réagit mieux au traitement que plusieurs autres formes de maladies mentales. La décision du traitement dépend de l'état du patient, du diagnostic et de ses préférences. La pharmacothérapie comprend :

- Les antidépresseurs qui corrigent les déséquilibres chimiques du cerveau ;
- Les tranquillisants qui empêchent une réapparition de la maladie.