



Qu'est-ce que la **dépression**?

La dépression est un problème de santé qui peut se définir comme un changement dans l'humeur qui affecte les émotions et le comportement. La dépression peut modifier vos sentiments, vos pensées et votre santé physique de façon importante. Environ 10 à 15 % des gens souffriront d'une forme de dépression au cours de leur vie. La dépression peut affecter des personnes de tous âges, enfant, adolescent, adulte, personne âgée, homme ou femme peu importe leur condition sociale.

Quelles peuvent être les causes de la dépression?

Les causes de la dépression sont multiples. Elle peut faire suite à un événement difficile de la vie occasionnant un stress important. Elle semble résulter, en général, d'une combinaison de facteurs liés à l'hérédité, à la biologie, à la personnalité et à l'environnement social. Les abus d'alcool, de drogue ou de médicaments peuvent aussi être responsables.

Ainsi, d'un point de vue physiopathologique, la dépression se caractérise par un déséquilibre de certaines substances chimiques importantes dans l'organisme, impliquant des changements dans le fonctionnement des récepteurs et neurotransmetteurs de notre cerveau (substances essentielles au bon fonctionnement du système nerveux).

Quels sont les symptômes?

La dépression peut se manifester par plusieurs symptômes tels que : fatigue, perte d'énergie, difficultés liées au sommeil, perte d'intérêt, perte de l'appétit, perte de concentration, culpabilité, anxiété, tristesse, désespoir, indécision, diminution du désir sexuel, idées négatives.



S'il y a présence de pensées de mort ou de suicide
une aide immédiate est nécessaire.

Des troubles physiques persistants peuvent aussi se manifester comme des maux de tête ou d'estomac.

Comment traiter la dépression?

La dépression se diagnostique d'abord par un professionnel de la santé : médecin ou psychiatre. Il existe de nombreuses options de traitements, les plus efficaces allient généralement psychothérapie et médicaments antidépresseurs.

D'autres éléments sont aussi des avenues de traitements importants : reposez-vous, écoutez vos limites, apprenez des techniques de relaxation, de méditation, de respiration et d'automassage, faites de l'exercice physique afin de stimuler les endorphines (hormones du bien-être), alimentez-vous sainement et ayez de bonnes habitudes de sommeil. Le support des proches est essentiel pour la personne déprimée.

Conclusion

Divers professionnels de la santé, intervenants qualifiés ou organismes de soutien sont disponibles pour la personne aux prises avec une dépression ou pour son entourage. La dépression se traite. N'hésitez pas à consulter.

Les pensées de mort ou de suicide nécessitent une attention immédiate. Si vous-même ou l'un de vos proches entretenez de telles pensées, consultez sans délai un professionnel de la santé ou un organisme d'aide, ou rendez vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

Vous pouvez également visiter le site du Ministère de la santé et des services sociaux au www.guidesante.gouv.qc.ca ou contacter Info-Santé pour plus d'information.



La recherche **CLINIQUE**
des **RÉSULTATS CONCRETS**
pour votre **SANTÉ.**

95 Camirand, bureau 130
Sherbrooke Qc J1H 4J6
CANADA

Téléphone : **819 562-0777**
Télécopieur : 819 562-6532
www.qtrecherche.com