

# LA DÉPRESSION

La dépression est bien plus grave qu'une simple tristesse. La dépression clinique, parfois appelée dépression majeure, est un « trouble de l'humeur » qui constitue un problème de santé mentale sérieux.

## LES SYMPTÔMES

Le principal symptôme de la dépression est un état de tristesse et de désespoir qui :

- se manifeste la plupart des jours et dure la majeure partie de la journée ;
- persiste pendant plus de deux semaines ;
- porte atteinte au rendement professionnel, scolaire ou social.

D'autres symptômes incluent parfois :

- des changements d'appétit et de poids ;
- des troubles du sommeil ;
- une perte d'intérêt envers le travail, les loisirs, les gens ou les relations sexuelles ;
- un retrait par rapport aux membres de la famille ou aux amis ;
- un sentiment d'incompétence, de désespoir ou de culpabilité excessive, ou une faible estime de soi ;
- de l'agitation ou une perte d'énergie ;
- de l'irritabilité ;
- de la fatigue ;
- de la difficulté à se concentrer, à se souvenir ou à prendre des décisions ;
- une tendance à pleurer facilement ou à avoir envie de pleurer sans pouvoir le faire ;
- des pensées suicidaires (qui devraient toujours être prises au sérieux) ;
- une perte de contact avec la réalité, le fait d'entendre des voix (hallucinations) ou d'avoir des idées bizarres (délires).

## LA DÉPRESSION CHEZ LA FEMME :

La dépression majeure peut toucher de 10 à 25 p. 100 des femmes, soit presque deux fois plus de femmes que d'hommes. De nombreux facteurs hormonaux contribueraient à ce taux élevé d'incidence chez les femmes, particulièrement lors de la menstruation, de la grossesse et du post-partum, de la pré-ménopause et de la ménopause et à la suite d'une fausse-couche.

## LA DÉPRESSION CHEZ L'HOMME :

Les hommes touchés par la dépression sont plus souvent portés à l'irritabilité, à la colère et au découragement. Ces symptômes peuvent parfois masquer la dépression chez les hommes. Le taux de suicide réussi est quatre fois plus grand chez les hommes que chez les femmes ; les tentatives sont plus nombreuses chez les femmes.

## LA DÉPRESSION CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE :

Il existe une idée fautive selon laquelle il est normal que les personnes âgées soient déprimées. Souvent, les personnes âgées ne veulent pas exprimer leur sentiment de désespoir ou de tristesse, leur perte d'intérêt envers les activités habituellement appréciées ou leur peine profonde à la suite d'un deuil.

## LA DÉPRESSION CHEZ L'ENFANT :

Parfois, un enfant déprimé feint d'être malade, refuse d'aller à l'école, se cramponne à ses parents ou s'inquiète de la mort possible de l'un d'eux. Les enfants plus âgés peuvent bouder, mal se conduire à l'école, être négatifs ou grognons, et ne pas se sentir compris. Parce que les comportements normaux varient d'un âge à l'autre, il est parfois difficile de distinguer une phase « passagère » d'une dépression.

## LES TYPES DE DÉPRESSION

Chaque type de dépression a des symptômes différents. En voici quelques-uns :

### Le trouble affectif saisonnier

Ce type de dépression dépend habituellement du temps et de la saison.

### La dépression postnatale

Elle survient chez la femme, après la naissance d'un enfant. Environ 13 p. 100 des femmes sont sujettes à ce type de dépression.

### La dépression psychotique

Dans certains cas, la dépression peut devenir grave au point que la personne affectée perde contact avec la réalité et soit la proie d'hallucinations (elle entend des voix ou voit des personnes ou des objets qui en réalité n'existent pas) ou de délires (croyances sans fondement dans la réalité).

### La dysthymie

C'est un état dépressif chronique caractérisé par des symptômes modérés de dépression.

## LES CAUSES

Plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle dans l'apparition de la dépression, entre autres : l'hérédité ou des antécédents familiaux de dépression, une vulnérabilité psychologique ou affective, des facteurs biologiques (tels que des déséquilibres chimiques du cerveau et du système endocrinien ou immunitaire) ou un stress important dans la vie de la personne.

Des symptômes de dépression peuvent *découler d'une autre maladie* qui présente des symptômes similaires, telle que le lupus ou l'hypothyroïdie. La dépression survient parfois *en réaction à une autre maladie*, telle qu'un cancer ou une crise cardiaque. Elle peut être aussi *causée par la maladie elle-même*, telle qu'un accident vasculaire cérébral qui entraîne des changements neurologiques.

## LES TRAITEMENTS

Les traitements les plus souvent utilisés sont la pharmacothérapie (médicaments), la psychopédagogie, la psychothérapie et les électrochocs. Ces traitements peuvent être utilisés individuellement ou peuvent être combinés. Des organismes d'entraide, dirigés par des clients du système de santé mentale et leur famille, peuvent être une composante importante du traitement et du rétablissement, tant pour les personnes déprimées que pour leur famille.

## LE RÉTABLISSEMENT

La dépression clinique exige une attention tout au long de la vie de la personne malade. Tout comme les maladies telles que le diabète, elle peut être gérée et maîtrisée efficacement grâce à des traitements et à un mode de vie sain. Surveiller les signes avant-coureurs d'une rechute peut prévenir un épisode dépressif.

## LES IDÉES FAUSSES

**Les personnes devraient passer outre leur « cafard » et continuer à vivre leur vie.**

La dépression clinique est plus qu'une simple tristesse — c'est un trouble de l'humeur complexe provoqué par divers facteurs, y compris la prédisposition génétique, la personnalité, le stress et la chimie du cerveau. Bien qu'une personne puisse entrer soudainement dans une phase de rémission, elle ne peut pas « se tirer » seule de sa dépression.

**Ma vie ne sera plus jamais comme avant.**

La plupart des gens peuvent retrouver leur niveau d'activités antérieur et le font.