

# L'avenir vous inquiète ? Si vous êtes un adolescent ou un jeune adulte, vous pouvez prévenir la dépression

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes de la vie où les possibilités sont nombreuses – on peut rencontrer de nouvelles personnes, visiter de nouveaux endroits et choisir la voie que l'on veut suivre. Ce sont aussi parfois des années stressantes. Si vous vous sentez plus angoissé qu'enthousiaste, lisez ce qui suit ...

## Ce que vous devez savoir

- La dépression est une maladie qui se caractérise par une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités qui, normalement, procurent du plaisir et une incapacité à accomplir les tâches quotidiennes. On parle de dépression si ces symptômes sont présents pendant deux semaines au moins.
- En outre, la dépression se manifeste aussi, généralement, par les symptômes suivants : perte d'énergie, modification de l'appétit, insomnie ou hypersomnie, anxiété, difficultés de concentration, difficultés à prendre des décisions, agitation, sentiments d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir, pensées autour de l'automutilation ou du suicide.
- Il existe de nombreux moyens de prévenir et de traiter la dépression.



**N'OUBLIEZ PAS :**  
**vous avez de nombreux moyens de rester fort mentalement. Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à une personne de confiance ou demandez l'aide d'un professionnel.**

## Si vous ne sentez pas en forme ou si vous pensez être déprimé :

- Parlez-en à quelqu'un de confiance.
- Demandez de l'aide à un professionnel, de préférence un agent de santé que vous connaissez ou votre médecin traitant.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis.
- Faites régulièrement de l'exercice, ne serait-ce que de courtes promenades.
- Prenez vos repas et dormez à des heures régulières.
- Évitez de boire de l'alcool ou limitez votre consommation et évitez de consommer des drogues illicites afin de ne pas aggraver la dépression.
- Continuez à faire les activités qui vous faisaient habituellement plaisir, même si vous n'en avez pas envie.
- Prêtez attention aux pensées négatives et à l'autocritique et essayez plutôt d'avoir des pensées positives. Félicitez-vous lorsque vous avez fait quelque chose de bien.