

# Rester positif et prévenir la dépression malgré l'âge

Les changements qui interviennent lorsque l'on prend de l'âge peuvent entraîner une dépression. Pour en savoir plus sur la prévention et le traitement de la dépression chez la personne âgée, 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.
- Chez la personne âgée, la dépression est courante mais, souvent, elle est négligée et elle n'est pas traitée.
- La dépression chez la personne âgée est souvent associée à des affections somatiques – par exemple une cardiopathie, une hypertension artérielle, un diabète ou une douleur chronique –, à des événements pénibles tels que la perte du partenaire, et à la perte de capacités liée à l'âge.



**N'OUBLIEZ :**  
il existe de nombreux moyens de prévenir et de traiter la dépression chez la personne âgée.

- Chez la personne âgée, il existe un fort risque de suicide.
- Il est possible de traiter la dépression à l'aide de thérapies par la parole et/ou de médicaments antidépresseurs.

## Si vous pensez être déprimé :

- Parlez-en à quelqu'un de confiance.
- Demandez l'aide d'un professionnel, de préférence un agent de santé que vous connaissez ou votre médecin traitant.
- Continuez à faire les activités qui vous ont toujours plu ou, si ce n'est plus possible, trouvez-en d'autres.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis.
- Prenez vos repas et dormez à des heures régulières.
- Faites régulièrement de l'exercice, ne serait-ce que de courtes promenades.
- Évitez de boire de l'alcool ou limitez votre consommation et prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits par votre médecin ou votre agent de la santé.