

Ce que vous devez savoir sur la dépression

Si vous pensez souffrir de dépression ou que quelqu'un de votre entourage en souffre, lisez ce qui suit ...

Qu'est-ce que la dépression ?

- 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.
- La dépression peut toucher n'importe qui.
- La dépression n'est pas un signe de faiblesse.
- Il est possible de traiter la dépression à l'aide de thérapies par la parole et/ou de médicaments antidépresseurs.



N'OUBLIEZ PAS :
il est possible de
traiter la dépression.
Si vous pensez être
déprimé, demandez
de l'aide.

Si vous pensez être déprimé :

- Parlez-en à quelqu'un de confiance. La plupart des gens se sentent mieux après avoir parlé à quelqu'un de proche.
- Demandez de l'aide à un professionnel, de préférence un agent de santé que vous connaissez ou votre médecin traitant.
- N'oubliez pas qu'avec une aide adéquate, vous pouvez aller mieux.
- Continuez à faire les activités qui vous plaisaient quand vous alliez bien.
- 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.
- Acceptez le fait que vous êtes peut-être déprimé et revoyez vos attentes à la baisse. Vous ne pourrez peut-être pas réussir autant de choses que d'habitude.
- Évitez de boire de l'alcool ou limitez votre consommation et évitez de consommer des drogues illicites afin de ne pas aggraver la dépression.
- Si vous avez des idées suicidaires, demandez immédiatement de l'aide.