

# SOS Détresse

## La dépression

### Comment pouvez-vous reconnaître que vous-même ou une personne de votre entourage souffrez d'une dépression?

Les symptômes « classiques » de la dépression sont:

- une humeur dépressive
- une baisse d'intérêt ou de joie pour tout ce que vous aimiez faire jusqu'ici
- une perte ou augmentation d'appétit ou de poids
- des insomnies - ne pas arriver à s'endormir, réveils nocturnes, réveil trop matinal
- une fatigue excessive, manque d'énergie
- une tension intérieure, bouger sans but précis, ou bien le contraire : un ralentissement dans tous les domaines de la vie
- des sentiments d'infériorité ou de culpabilité
- des difficultés de concentration
- des idées suicidaires

Suite aux campagnes d'information et de sensibilisation importantes de ces dernières années, ces « symptômes typiques » sont maintenant connus par la plupart des gens.

Par contre, il est moins connu que le spectre des symptômes de la dépression est beaucoup plus étendu. En effet, il existe beaucoup de dépressions atypiques.

La dépression se présente sous de multiples aspects. Elle peut se cacher sous une multitude de symptômes très variés.

Certaines personnes concernées ressentent uniquement des inconforts physiques, tels que des maux de tête, une sensibilité aux conditions météorologiques ou des problèmes de digestion.

D'autres remarquent simplement qu'elles n'arrivent plus à assumer les tâches quotidiennes ou alors en procurant un effort extrême. Certaines encore ne souffrent pas de leur humeur dépressive, elles ne ressentent plus les émotions.

Si plusieurs de ces signes classiques ou atypiques apparaissent, il se pourrait que la personne souffre d'une dépression. Il faut alors demander une aide psychothérapeutique ou médicale, pour définir la maladie.

## **Ce que les personnes concernées ou les proches peuvent faire eux-mêmes!**

En plus de leurs symptômes accablants, beaucoup de personnes dépressives souffrent du fait que personne ne les comprenne. L'incompréhension qu'elles ne peuvent pas s'empêcher de ruminer, de sombrer dans la tristesse et qu'elles n'arrivent pas à prendre activement leur vie en main. Souvent, elles-même ne se comprennent pas.

**La dépression est une maladie: les personnes dépressives n'ont pas le choix: elles ne peuvent pas se percevoir et percevoir le monde autrement qu'elles ne le font!**

Ne vous faites donc pas de reproches si vous souffrez des symptômes d'une dépression.

Si vous n'en souffrez pas, mais que c'est le cas pour une personne de votre entourage, ne lui faites pas de reproches car vous l'accableriez davantage! Gardez le contact avec elle, soyez compatissant et motivez la personne malade à chercher de l'aide professionnelle.

**Il faut savoir qu'il est indispensable de traiter une dépression. Le plus tôt, le mieux.**

### **L'aide professionnelle.**

La dépression revêt beaucoup de formes et ses causes sont tout aussi nombreuses.

Aujourd'hui la dépression est bien connue.

Pourtant chaque personne dépressive a son histoire bien personnelle. Dans le cadre d'un suivi psychothérapeutique, il s'agit d'abord de comprendre la personne et ses symptômes dans le contexte de son parcours de vie et de sa situation de vie actuelle. L'analyse de ces liens amène souvent déjà une amélioration.

Par la suite, différents sujets personnels sont abordés de façon précise en thérapie.

Dans certains cas une médication est nécessaire et indiquée. Ce traitement aidera la personne en question à développer de nouveau sa vie émotionnelle, des intérêts, des activités...

Par conséquent une nouvelle façon de vivre et de concevoir sa vie devient possible. Il en est de même pour les personnes qui entourent la personne en difficulté!