

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Qu'est-ce que la dépression?

Points essentiels:

- Il est normal d'éprouver de la tristesse à différentes périodes de la vie. Ces périodes de tristesse sont normalement passagères, ne durant que quelques heures ou quelques jours avant de disparaître d'elles-mêmes.
- Si les sentiments de tristesse s'étendent sur deux semaines ou plus, touchent la majorité des aspects de votre vie et vous empêchent de prendre plaisir aux activités normalement appréciées, vous êtes peut-être aux prises avec une dépression.
- Plus de 5 % des gens sont aux prises avec une dépression chaque année.
- Un grand nombre de jeunes adultes souffrent de dépression. Plus de 10 % des jeunes adultes souffrent de dépression chaque année. Un plus grand nombre de jeunes adultes sont aux prises avec un niveau élevé de détresse émotionnelle.
- Si vous souffrez de dépression, il est important d'en parler avec une personne de confiance telle qu'un ami ou un membre de votre famille. Envisagez d'obtenir de l'aide d'un professionnel qui sait traiter la dépression.
- Certaines personnes vont mal, mais ne se rendent pas compte qu'elles sont aux prises avec une dépression.

On peut traiter la dépression avec succès. Obtenir de l'aide pour traiter la dépression permet aux gens de reprendre plus rapidement le pouvoir sur leur vie.

LA DÉPRESSION

Qu'est-ce que la dépression?

Voici certains symptômes communs de la dépression qui se manifestent presque toute la journée, presque tous les jours, pendant au moins deux semaines :

- Humeur dépressive et/ou
- Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour presque toutes les activités

En outre, plusieurs des symptômes suivants se manifestent presque tous les jours. Toutes les personnes atteintes de dépression n'auront pas tous ces symptômes :

- Perte d'intérêt pour les activités normalement appréciées ou retrait de certaines activités quotidiennes
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou hypersomnie
- Difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- Fatigue ou perte d'énergie
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité (pas seulement se sentir coupable d'être déprimé)
- Agitation ou ralentissement – à un point tel que les autres s'en aperçoivent
- Les membres de votre famille ou vos amis voient que vous n'êtes pas dans votre assiette et que votre humeur est un peu dépressive
- Pensées de mort (pas seulement une peur de mourir) et/ou idées suicidaires

Voici d'autres symptômes communs :

- Irritabilité accrue
- Manque notable de motivation
- Diminution de la libido

Avis de non-responsabilité: Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

LA DÉPRESSION

La dépression se manifeste fréquemment chez les adolescents et est particulièrement fréquente chez les jeunes adultes qui vivent de grands changements. Deux fois plus de femmes que d'hommes signalent des problèmes reliés à la dépression. C'est un problème fréquent tout au long de la vie adulte.

Les personnes qui souffrent de dépression souffrent souvent aussi d'autres problèmes en même temps tels que l'anxiété (la nervosité, la peur, l'inquiétude) ou l'abus d'alcool ou de drogues.

Qui peut donner des conseils?

- Plusieurs personnes connaissent la dépression et sont prêtes à vous orienter pour vous aider à obtenir de l'aide.
- Il peut être difficile de parler de vos problèmes personnels, mais votre médecin de famille, un autre prestataire de soins de santé, un intervenant en santé mentale à l'école, un employé de la Société pour les troubles de l'humeur, ou même une ligne d'écoute peuvent aider.

Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et les traitements disponibles à : <http://dépression.informedchoices.ca>

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

Source : Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en



CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

Remerciements : La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.



Groupe de recherche Mobiliser les esprits © 2013 John R. Walker et John Eastwood.

Cette œuvre est protégée sous la licence Creative Commons Attribution-Non commerciale-Pas de travaux dérivés 2.5 Canada.

Vous pouvez consulter la licence à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.