
FICHE TECHNIQUE

La dépression

- La dépression est l'une des maladies mentales les plus fréquentes, elle affecte quotidiennement 300 000 Québécois et Québécoises et 17 % de gens en souffriront pendant leur vie. La majorité des gens qui souffrent de dépression ont des idées suicidaires.
- En dépit de la recherche réalisée dans ce domaine, on ne connaît pas encore les causes exactes de la dépression. On sait toutefois qu'il existe des facteurs déclenchants, des événements douloureux qui peuvent favoriser son apparition comme, par exemple, la perte d'un être cher, un divorce, la perte d'un emploi, un accident ou une maladie grave.
- De plus, on reconnaît aussi aujourd'hui des causes biologiques à l'origine de la dépression. Grâce à la technologie moderne, le fonctionnement du cerveau est de mieux en mieux connu et les chercheurs ont identifié certaines substances, entre autres la sérotonine, un neurotransmetteur jouant un rôle important dans le développement des maladies mentales telles que la dépression.
- À ne pas confondre avec la déprime passagère, la dépression est un état de profonde détresse se maintenant pendant plusieurs semaines, voire des mois.
- Les symptômes de la dépression sont la perte d'intérêt pour les activités habituellement appréciées, tristesse, envie fréquente de pleurer, irritabilité, culpabilité, dépréciation de soi, fatigue, perte de l'appétit, perte de poids, insomnie, tendance à s'isoler, idées noires et suicidaires et maux ou douleurs physiques sans explication médicale. **C'EST LA COMBINAISON DE PLUSIEURS DE CES SYMPTÔMES ET LEUR PERSISTENCE, SANS AUCUN SIGNE D'AMÉLIORATION, QUI PEUVENT SIGNIFIER QU'UNE PERSONNE EST DÉPRESSIVE.**
- Il s'agit d'une maladie sérieuse qui ne doit jamais être prise à la légère. Par conséquent, il est important de consulter un médecin dès les premiers symptômes car la dépression peut s'aggraver et même conduire au suicide.
- La dépression est une maladie qui se traite avec succès à l'aide de médicaments antidépresseurs et/ou à l'aide de psychothérapie.

FICHE TECHNIQUE (SUITE)

La dépression

| |
|---|
| Quoi faire si vous pensez ou qu'un proche souffre de dépression? |
|---|

1. Sachez décoder

- Soyez attentif à la rupture de comportement de la personne.

2. Brisez l'isolement

- Abordez et parlez à la personne dans le respect.

3. Référez la personne

- Encouragez la personne à aller voir un professionnel de la santé. N'hésitez pas à aller chercher des conseils extérieurs (des intervenants, des amis, etc.).

4. Ne vous prenez pas pour un médecin ou un thérapeute

- Respectez vos limites. Apportez votre soutien, écoute et encouragement.