La dépression

C'est plus fréquent que vous ne le pensez.

De quoi s'agit-il ?

La dépression a un impact sur la façon dont vous pensez et ressentez votre vie et affecte les gens de différentes manières. La dépression peut provoquer des sentiments de tristesse, d'anxiété ou une perte d'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant. Elle peut entraîner toute une série de problèmes émotionnels et physiques et diminuer votre capacité à fonctionner. La moitié d'entre nous souffrira de dépression au cours de sa vie. Bien qu'il s'agisse d'une maladie grave, elle peut être traitée.

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la dépression, notamment l'environnement, les événements traumatisants ou stressants, la génétique, la consommation de substances, les maladies mentales ou physiques graves ou chroniques, ou les effets secondaires des médicaments.

Comment cela vous affecte-t-il ?

Les symptômes de la dépression peuvent varier de légers à graves :

- ❍ Changements d'appétit - perte ou gain de poids
- ❍ Difficulté à dormir ou sommeil excessif
- ❍ Perte d'énergie ou fatigue accrue
- ❍ Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités
- ❍ Pensées de mort ou de suicide
- ❍ Sentiments de tristesse, de larmes, de vide ou de désespoir
- ❍ Accès de colère, irritabilité ou frustration, même pour de petites choses
- ❍ Sentiments de dévalorisation ou de culpabilité, fixation sur les échecs passés ou auto-culpabilisation
- ❍ Difficultés à penser, à se concentrer, à prendre des décisions et à se souvenir des choses

Les conditions médicales peuvent imiter les symptômes de la dépression, il est donc important d'exclure les causes médicales générales avec un professionnel de la santé.

Que pouvez-vous faire ?

Il existe un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour soulager les symptômes de la dépression :

- ❍ Exercice régulier
- ❍ Dormir régulièrement et suffisamment
- ❍ Adopter une alimentation saine
- ❍ Éviter l'abus d'alcool
- ❍ Prenez contact avec une personne de confiance pour parler de ce qui se passe dans votre vie et qui peut être à l'origine d'un sentiment de dépression.

La dépression s'aggrave souvent si elle n'est pas traitée, ce qui entraîne des problèmes qui peuvent affecter tous les aspects de votre vie. Envisagez de rechercher un soutien professionnel si vous pensez souffrir de dépression. Une aide est disponible pour vous soutenir pendant que vous comprenez ce qui peut être à l'origine de vos sentiments dépressifs. Vous n'êtes pas seul.