

## Dépression

### Comment « fonctionne » une dépression ?

- Une dépression a des effets sur les sentiments, les pensées, le comportement et le corps. Ceux-ci s'influencent mutuellement (figure)

- Une dépression a le plus souvent plusieurs facteurs déclenchants:

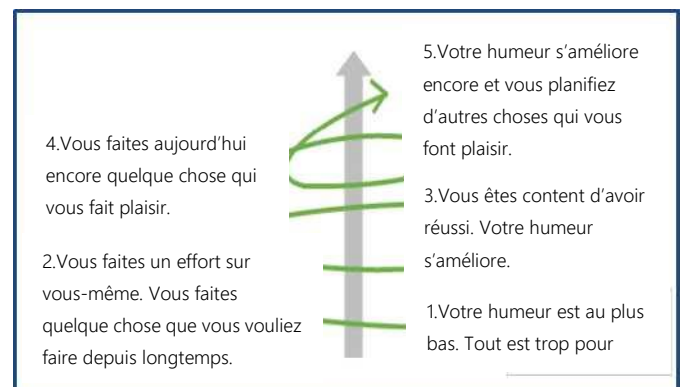
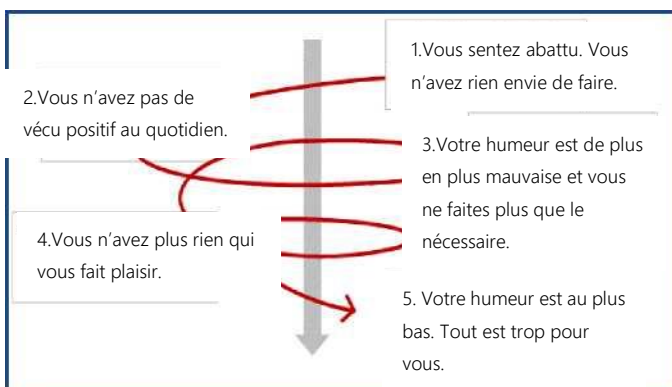
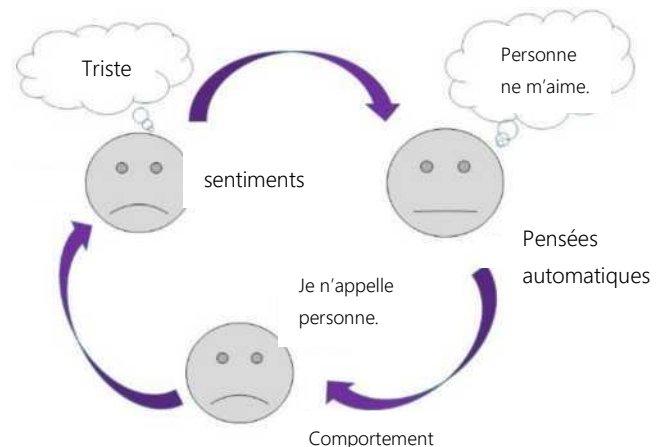
des facteurs externes, sociaux et accablants tels le stress et des événements difficiles, des événements traumatisants dans le passé, du stress émotionnel et des facteurs traumatisants peuvent jouer un rôle.

De même des facteurs biologiques et génétiques.

- La « spirale vers le bas de la dépression » :

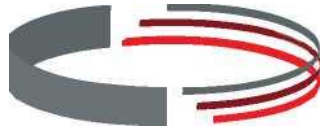
Un « cercle vicieux » peut se développer entre la perte des choses positives dans le quotidien et la dépression.

Vous pouvez, avec des activités qui vous font plaisir et qui vous font du bien, interrompre cette spirale négative !



### Ai-je une dépression ?

- Sautes d'humeur, sentiments et nombre des symptômes ci-dessus mentionnés peuvent survenir parfois chez la plupart des personnes. Tout le monde se met de temps à autre en colère, ressent de la joie ou de la peur.
- Chez les personnes qui n'ont pas de dépression, ces sentiments varient et dépendent de ce que nous faisons. Souvent, ces sentiments négatifs peuvent être interrompus par des activités ou des événements positifs. La tristesse disparaît généralement au bout d'un moment et il y a généralement une explication à celle-ci.
- Lorsqu'il y a dépression, les sentiments négatifs ou l'absence de sentiments durent généralement plus longtemps et les personnes ressentent plusieurs de ces symptômes négatifs en même temps.



Ci-après un **petit test** :

Cochez les réponses qui correspondent à ce que vous ressentez. Tenez compte pour cela de ce que vous avez ressenti **le plus souvent** au cours des **dernières semaines**.

Avez-vous coché **plus de 4 réponses** ?

Vous avez **peut-être** alors une dépression. Ce test **ne peut remplacer** la consultation d'un professionnel. Mais il peut peut-être vous aider à mieux comprendre vos sentiments.

	Vous sentez-vous presque tout le temps triste, abattu ou sans espoir ?
	Avez-vous perdu presque tout intérêt à presque toutes les choses? Ne ressentez-vous plus aucun plaisir, par exemple pour les choses qui vous faisaient plaisir auparavant ?
	N'avez-vous plus d'appétit ou avez-vous perdu beaucoup de poids ? Vous n'avez plus de goût pour les choses que vous aimiez manger auparavant ?
	Souffrez-vous presque quotidiennement de troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, insomnies ou réveil matinal) ?
	Parlez-vous ou vous déplacez-vous plus lentement que d'habitude ? Ou bien souffrez-vous au contraire d'agitation intérieure de telle sorte que vous ne pouvez pas rester tranquille mais faites au contraire sans cesse des va et vient ?
	Votre appétit sexuel est-il diminué ou bien est-il inexistant ?
	N'avez-vous plus du tout confiance en vous ? Vous sentez-vous sans valeur ou vous faites-vous des reproches ?
	Avez-vous des difficultés à vous concentrer ou à mémoriser les choses ? Ou avez-vous des difficultés à prendre des décisions du quotidien ?
	Pensez-vous souvent à la mort et même à vous suicider ?

### Que puis-je faire pour sortir d'une dépression ?

- Est-il probable que vous ayez une dépression ? Allez alors chercher de **l'aide auprès d'un professionnel**. Des spécialistes peuvent vous aider à obtenir une psychothérapie et/ou à prendre des médicaments adéquats et établissent un diagnostic détaillé.
  - Consultez votre **médecin traitant**. Il peut vous envoyer voir un spécialiste.
  - Vous ne savez plus brusquement comment faire ou pensez mettre fin à votre vie ?
    - > Allez **aux services des urgences psychiatriques**.

