

La dépression est plus qu'un vague à l'âme passager. Cette maladie entrave la capacité d'une personne à fonctionner dans sa vie quotidienne et a des effets négatifs sur sa santé physique. Toutefois, dans la vaste majorité des cas, il est possible de soigner la dépression.

C'est quoi?

La dépression est un trouble complexe qui implique à la fois des mécanismes internes et des influences externes. On considère qu'il s'agit d'une dépression quand les symptômes persistent plus de deux semaines et qu'ils sont suffisamment intenses pour causer d'importantes souffrances personnelles ou une incapacité à fonctionner normalement.

Symptômes

On la diagnostique lorsqu'une personne présente une humeur dépressive (ex. : sentiment de tristesse, de vide, des pleurs) ou une perte d'intérêt ou de plaisir. Les symptômes se manifestent par des changements dans l'appétit, des difficultés de sommeil (insomnie ou tendance à trop dormir), de la fatigue excessive, de l'agitation, des sentiments d'inutilité, des difficultés de concentration, et par des pensées suicidaires ou des références récurrentes à la mort.

Types de dépressions :

- ▶ Dépression majeure : une période de dépression modérée à intense qui dure plus de deux semaines.
- ▶ Dysthymie : trouble de l'humeur chronique présentant des symptômes modérés de dépression.
- ▶ Dépression post-partum : éprouvée par certaines femmes après la naissance d'un enfant.
- ▶ Dépression et psychose : une personne déprimée perd le contact avec la réalité. Elle peut avoir des hallucinations (perception de voix et/ou vision de gens ou de choses qui n'existent pas) ou exprimer des délires (raisonnement non fondé dans la réalité).
- ▶ Troubles affectifs saisonniers : dépression déclenchée par les conditions climatiques ou une période particulière de l'année.

Causes

Une combinaison de facteurs de risques peut contribuer au déclenchement d'une dépression : des événements perturbants, des antécédents familiaux, le manque de contacts sociaux (famille et amis) et certains traits de personnalités comme le peu d'estime de soi. Un dysfonctionnement du système de communication cérébral, qui implique notamment la sérotonine, semble aussi contribuer à la dépression.

Ressources

- ▶ **Revivre** : 514 REVIVRE (514 738-4873), sans frais : 1 866 REVIVRE (1 866 738-4873) (à travers le Canada), www.revivre.org
- ▶ **Suicide Action Montréal** : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Qui en est atteint?

- ▶ 8 % des adultes sont touchés par la dépression;
- ▶ La dépression se manifeste généralement, pour la première fois, au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte;
- ▶ La dépression peut atteindre des individus de tout âge, ethnie ou milieu social;
- ▶ Les coûts en soins de santé et la perte de productivité qui peuvent être associés à la dépression sont des préoccupations qui touchent toute la société.

Prévenir et soigner

Un traitement thérapeutique précoce permet d'améliorer les chances de rétablissement et de réduire les risques de suicide. La plupart des personnes souffrant de dépression répondent bien au traitement, qui comprend généralement la prise de médicaments, la psychothérapie ou la combinaison des deux. La sensibilisation est essentielle aussi bien pour les personnes aux prises avec ce trouble que leurs proches.

La dépression et le Douglas

Soigner

Le Douglas offre des traitements de pointe en matière de dépression. Le Programme des troubles dépressifs offre des traitements à des personnes de tous les âges, des enfants aux adultes comprenant, entre autres, des mesures sur le plan du soutien familial.

Découvrir

Tous les jours, nos chercheurs, tentent de mieux comprendre la dépression afin d'en cerner les causes et d'établir des moyens de prévention et de traitement.

Enseigner

Des étudiants, provenant de diverses disciplines en santé mentale, suivent une formation leur permettant de traiter des patients souffrant de dépression. Le Douglas forme des professionnels de la santé et la population en général au sujet de la dépression en insistant sur la nécessité d'une intervention précoce.

Plus d'informations : www.douglas.qc.ca.