

La dépression

Définition

Tout le monde peut, à un moment où l'autre dans leur vie, rencontrer des épisodes de tristesse ou d'ennui. Ces périodes de tristesse ne sont que passagères et reliées à un événement précis. Nous parlerons alors de déprime, de deuil ou de tristesse situationnelle.

Par contre, lorsqu'il est question d'un diagnostic de dépression, on fait référence à un état pathologique caractérisé par d'intenses sentiments de tristesse et de désespoir sur une longue durée et associé à de nombreux symptômes émotionnels, cognitifs, physiques et comportementaux.

Pour qu'un diagnostic de dépression soit posé, la personne doit présenter au moins cinq des symptômes de la liste, et ce, pendant une même période d'une durée de deux semaines. Il est à noter que les critères 1 et 2 doivent être présents. Ces symptômes peuvent être signalés par le sujet ou observés par les autres

- A. Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours. Chez les enfants et les adolescents, on parle davantage d'irritabilité.
- B. Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes ou presque toutes les activités pratiquement toute la journée, presque tous les jours.
- C. Perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime, ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours. Chez l'enfant, prendre en compte l'absence de l'augmentation de poids attendue.
- D. Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.
- E. Agitation ou ralentissement psychomoteur, presque tous les jours.
- F. Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.
- G. Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante) presque tous les jours (pas seulement se faire grief ou se sentir coupable d'être malade).
- H. Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours.
- I. Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis, tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.

Il est également à noter qu'il existe plusieurs types de dépression :

- La dépression majeure
- La dépression post-partum
- La dépression saisonnière
- La dysthymie

La dépression majeure

La dépression majeure est habituellement longue et peut durer jusqu'à deux ans si elle n'est pas traitée.

Selon les statistiques, 17% des personnes souffriront de dépression à un moment dans leur vie.

La dépression majeure est liée à des facteurs biologiques (baisse de sérotonine, noradrénaline et dopamine), psychologiques (sentiment de rejet, faible estime de soi, idées négatives...) et environnementaux (deuil, consommation de drogues, difficultés au travail, conflits familiaux, chômage...).

La dépression est principalement traitée avec une médication d'antidépresseurs. Le médecin peut aussi combiner plusieurs médicaments afin de permettre une stabilisation de l'humeur, des stimulants, des hormones... Par contre, il est préférable pour les gens souffrants de dépression de combiner la médication avec la psychothérapie. Les psychothérapies permettent à la personne de s'impliquer activement dans son processus de réhabilitation, de comprendre la source de sa souffrance, de modifier son mode de vie et de s'informer face à la maladie.

La dépression post-partum

Il est important de faire la différence entre ce que l'on appelle le *baby blues*, qui survient habituellement autour de la troisième journée suivant la naissance et qui se traduit par des sauts d'humeur et de la tristesse et ce que l'on appelle la dépression post-partum qui est beaucoup plus grave et qui survient généralement vers la troisième semaine suivant l'accouchement. Dans quelques cas, elle peut même apparaître pendant les douze premiers mois après la naissance du bébé.

La dépression post-partum touche entre 8 et 15% des femmes, alors que le *baby blues*, peut toucher jusqu'à 80% des nouvelles mères.

Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition du post-partum :

- Les antécédents de dépression.
- Des facteurs héréditaires (dépression ou troubles de l'humeur dans la famille).
- Vivre de grandes périodes d'anxiété pendant la grossesse.
- Le manque de soutien social.
- Des conflits conjugaux.
- Un accouchement très difficile.
- Peurs face à son rôle parental (sentiment de ne pas être à la hauteur ou d'avoir des attentes trop élevées).

La dépression post-partum peut avoir des conséquences directes sur la vie du bébé. Il est donc important de consulter un médecin afin de recevoir le traitement approprié. Ces traitements sont la psychothérapie et la médication. Le soutien social est très important.

La dépression saisonnière

Le trouble affectif saisonnier est une forme de dépression qui apparaît de façon récurrente à la même période de l'année. La plupart des cas sont observés vers la fin du mois d'octobre, avec une plus grande ampleur vers janvier et février. Selon les statistiques, 2 à 3% de la population canadienne en serait atteinte chaque année. Parmi ce nombre, près de 80% sont des femmes.

Bien que cette forme de dépression soit parfois traitée avec la médication, la psychothérapie et la luminothérapie sont davantage utilisées.

La dysthymie

La dysthymie est une forme chronique de dépression. Elle persiste pendant au moins deux ans, mais peut également être présente pendant de nombreuses années. Bien qu'elle soit moins sévère que la dépression majeure, le fait qu'elle soit présente sur une longue période a un impact direct sur la qualité de vie, et ce, à tous les niveaux.

Souvent, les gens souffrants de dysthymie commencent à ressentir les premiers symptômes de dépression à l'enfance ou l'adolescence. Malgré les recherches, il est difficile de bien cibler les causes de la dysthymie. Elles sont de nature biologique, psychologique et sociale.

Encore une fois, la combinaison médication et psychothérapie est le traitement le plus efficace. Parfois, les médecins vont prescrire une dose d'antidépresseur dite de maintien, pendant plusieurs années, afin d'éviter les rechutes.

www.ladepressionfaitmal.ca

www.revivre.org

L'entourage de la personne dépressive

Si une personne de votre entourage est dépressive, vous pouvez l'aider, à condition d'être vous-même moralement solide. Il est important de prendre soins de vous et de demander de l'aide professionnelle au besoin.

Voici quelques conseils qui peuvent aider :

- Renseignez-vous sur la dépression afin de bien reconnaître les symptômes.
- Tentez de ne pas vous laisser submerger par les problèmes de l'autre.
- Soyez patient, car parfois, le temps de guérison est long.
- Soyez capable de respecter vos limites. Vous n'avez pas à tout prendre en charge.
- Encouragez la personne dépressive à bien respecter la médication et à suivre son traitement.
- Évitez de banaliser la dépression avec des commentaires comme : «Ça va s'arranger», «C'est dans ta tête», «Regarde le bon côté des choses»... La personne a besoin de sentir comprise, c'est le plus important !
- Allez chercher de l'aide auprès de professionnels (groupe d'entraide, psychothérapeute...)