

Capsule santé
octobre 2005

LA DÉPRESSION : UNE MALADIE QUI SE SOIGNE

Un membre de votre entourage est fatigué. Depuis plus de trois semaines, il dort peu et il dort mal. Il est irritable, se sent agressif jusqu'à parfois avoir des pensées violentes. Préparer un repas, tondre le gazon, bricoler autour de la maison : la moindre tâche est devenue une corvée. Lui qui a toujours adoré son travail, il n'y prend plus goût. Il s'isole. Même sa conjointe n'arrive plus à le séduire. Pourtant, il l'aime toujours autant. Que se passe-t-il? Pourquoi se sent-il aussi mal?

Un signe de faiblesse?

Il n'est pas faible; il est dépressif. Isolement, irritabilité, troubles du sommeil, fatigue, perte d'intérêt... Voilà autant de symptômes révélateurs sur son état de santé. Aussi, pour reprendre sa vie en main, il doit consulter un médecin pour éviter que sa situation ne s'aggrave.

Le saviez-vous?

- La dépression est l'un des troubles psychologiques les plus fréquents. En effet, le risque de vivre un épisode de dépression majeure au cours de la vie varie de 10 % à 25 % pour les femmes et de 5 à 12 % pour les hommes.
- Certaines dépressions sont associées à un déséquilibre biochimique ou à une maladie organique.
- D'autres dépressions sont associées à l'aspect psychologique et sont de nature circonstancielle.

Surmonter la dépression, c'est possible

En prenant les bonnes actions et en se laissant aider, il est possible de guérir d'une dépression. Pour y arriver, il faut :

- identifier les symptômes de dépression
- consulter un médecin et suivre le traitement proposé
- s'assurer d'un suivi médical constant
- entreprendre une psychothérapie de soutien
- briser l'isolement
- être attentif à ses besoins, tenir compte de ses limites et mettre un terme aux situations intolérables
- envisager un retour progressif aux activités normales

Homme ou femme, personne n'est à l'abri de la dépression. Vivre cette maladie n'est pas un signe de faiblesse. Aussi, en cas de détresse psychologique, il faut consulter rapidement un médecin.

Cette capsule santé vous est offerte par SSQ Groupe financier, un assureur **axé Santé**, à l'occasion du mois de la santé mentale.

axé Santé

SSQ Groupe
financier