

## Saviez-vous .. ?

*La dépression*, des conditions médicales communes mais sérieuses, qui est le symptôme primaire pour presque tous les désordres de comportement.

Entre 7.9% - 8.6% de Canadiens adultes éprouveront une dépression/inquiétude importantes dans leur vie et 5% en une année donnée.

Les individus avec des désordres d'humeur sont à haut risque du suicide.

*La dépression* a de divers types, sévérité, et durée.

Les personnes avec la maladie mentale grave font face au degré le plus élevé de stigmatisation dans le lieu de travail.

## Il y a de l'espoir.

Avec la première diagnose, l'intervention et le traitement, les gens peuvent récupérer et mener une vie pleine de réalisations personnelle.

L'emploi et les stratégies de soutien sont disponibles.

Un groupe de soutien de pair bipolaire est disponible.

## La récupération est Attendue

Sources: [Strengthening Families Together](#), 3<sup>rd</sup> Edition  
Schizophrenia Society of Canada, 2008  
CMHA website  
[On an Even Keel](#) Theriault, C., et al.,  
Beresford, NB

CMHA web-site

## Types de Dépression

**Désordre de Dysthymie** est une forme plus douce commune de dépression, qui dure pendant au moins deux années. Les personnes peuvent fonctionner, mais ne sont pas capables de se sentir joyeux ou n'apprécient pas entièrement la vie.

**Dépression après la naissance d'un enfant** est éprouvé par quelques nouvelles mères. Il peut durer de quelques semaines après la livraison à quelques mois. Un petit pourcentage de ces femmes peut développer des symptômes plus graves de dépression.

**Désordre affectif saisonnier** est généralement associé aux heures de jour réduites. Beaucoup de personnes notent un changement d'énergie ou d'humeur comme l'hiver s'approche. Pour certains, la dépression devient désactivant et affecte leurs travaux et rapports sociaux.

**Dépression (réactive) situationnelle** est une réaction à quelque chose qui s'est produite comme l'effort sur le travail, dans les relations personnelles ou la perte d'un(e) aimé(e).

## Causes

Il n'y a pas une seule cause de dépression Les facteurs contribuant à la dépression peuvent inclure :

**Biologique** : Les changements des produits chimiques du cerveau appelé des « neurotransmetteurs »

**Cognitif** : Modèles de pensée négatifs et perte de confiance en soi-même.

**Genre** : Les femmes éprouvent la dépression clinique à un taux qui est presque deux fois celui des hommes.

**Co-occurrence** : La dépression clinique généralement se produit avec d'autres maladies.

**Médicaments** : Les effets secondaires de quelques médicaments peuvent provoquer la dépression.

**Génétique** : Des antécédents familiaux augmentent le risque.

**Situationnel** : Événements de vie difficiles.

## Symptômes

Les symptômes de la dépression peuvent inclure:

- Tristesse ou désespoir persistante
- Changements dans la productivité
- Changements de sommeil et d'appétit
- Perte de plaisir ou d'énergie,
- Difficulté à penser, concentrer, ou à prendre des décisions
- Pleurer excessivement
- Retrait social
- Pensées à la mort ou de suicide

Les symptômes interfèrent avec la vie quotidienne à la maison, au travail, ou avec les amis pendant toute la journée, tous les jours et dur pendant au moins deux semaines.

## Traitement.

Le traitement pour la dépression clinique comporte une combinaison de médicament, de psychothérapie, d'éducation et de groupes de soutien.

### Consultation et psychothérapie :

Collaborer avec un bon thérapeute peut aider différents points de résolution problématiques et trouver des solutions pour mieux faire face à la vie.

### Médicament : (Antidépresseur)

Des médicaments le plus généralement prescrits pour la dépression aujourd'hui s'appellent les inhibiteurs sélectifs de re-uptake de sérotonine (SSRI) qui augmentent la sérotonine dans le cerveau.

### Thérapie d'Electrocompulsive (ECT)

peut être employé quand le médicament n'est pas une option viable, ou non efficace, ou dans les cas du débilitation grave ou à haut risque du suicide.

### Rappelez-vous que... la dépression n'est

**PAS** une faute de caractère

**PAS** un signe de caractère faible

**PAS** contagieux

Les informations fournies sont sujettes au  
changement sans avis.