

# Dépression

L'utilisation du terme dépression dans le langage courant prête plutôt à confusion qu'elle n'aide à comprendre la dépression en tant que maladie. Les déceptions et le cafard sont des réactions affectives normales. La souffrance et la tristesse font partie de la vie au même titre que la joie.

Une véritable dépression modifie profondément toute la personne : ses sentiments, sa manière de penser, son attitude ainsi que les fonctions corporelles et même le métabolisme.

Les dépressions ont des causes diverses dont les effets conjugués entraînent finalement la maladie : antécédents familiaux, facteurs psychologiques (personnalité craintive, état d'anxiété chronique, surmenage chronique, conflits relationnels, problèmes financiers, etc.), maladies somatiques chroniques (cancer, douleurs, etc.), dépendances (alcool, drogues, etc.)

## **Les symptômes de la dépression sont :**

- tristesse, abattement durable
- perte d'intérêt durable pour des activités habituellement appréciées
- perte de la confiance en soi
- sentiments d'auto-accusation et de culpabilité marqués
- pensées fréquentes de suicide et de mort
- réflexion sans fin ou idées qui tournent en rond sans apporter de solution valable
- difficulté à prendre des décisions
- diminution de la pensée claire et de la concentration
- perte d'énergie ou sensation d'épuisement
- troubles du sommeil avec réveil précoce le matin, plus rarement, besoin accru de sommeil
- sensation d'abattement au réveil avec éclaircie le soir
- perte d'appétit et de poids ou, plus rarement, augmentation de l'appétit
- diminution de l'activité sexuelle
- troubles persistants, ne réagissant pas au traitement, tels que maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, faiblesse générale, vertiges, douleurs chroniques, etc.
- obsessions : tomber dans la pauvreté, être persécuté, être condamné à sa perte, avoir irrémédiablement péché
- hallucinations : voix accusatrices dénonçant des péchés, reprochant au sujet ses échecs et sa nullité, sensation physique d'être mort à l'intérieur, de ne plus sentir son pouls, sa respiration. La perception d'une odeur de pourriture provenant de son propre corps, prétendument sans vie.

Selon le nombre de symptômes et de difficultés à maîtriser la vie quotidienne, on distingue entre troubles dépressifs légers, moyens et états graves.

En Suisse, environ 1 à 2% des personnes se suicident, souvent dans le contexte d'une dépression. Environ 15% des dépressifs mettent volontairement fin à leurs jours. Par principe, il faut toujours prendre très au sérieux les propos d'une personne dépressive évoquant l'éventualité d'un suicide, car ils sont l'expression d'une souffrance psychique. Vous pouvez utiliser le lien ci-dessous pour plus de renseignements à ce sujet.

<http://www.lousonna.ch/psycho/suicide/index.html>

**La dépression se soigne généralement bien. On dispose de médicaments et de diverses méthodes psychothérapeutiques. En présence de symptômes dépressifs graves ou s'il existe un risque de suicide, un séjour en clinique est généralement indiqué.** Dans les cas moins graves, le traitement est le plus souvent ambulatoire et consiste en une psychothérapie, seule ou associée à des médicaments.