

## Qu'est-ce que la dépression?

Nous savons tous que notre humeur varie d'un jour à l'autre. Certaines choses font notre joie tandis que d'autres nous rendent tristes.

La dépression est considérée comme une maladie lorsque les changements d'humeur sont excessifs. L'individu se sent souvent très triste et des fois cela peut durer plusieurs semaines.

## Quelles sont les causes de la dépression?

Généralement, la cause de la dépression n'est pas évidente. Cependant elle peut être déclenchée par un malheureux évènement :

- Perte d'emploi
- Deuil
- Echec ou grande déception (exemple : examen)

**La dépression peut également être un effet secondaire de certains médicaments (pilule contraceptive, traitement de l'hypertension).**

## Quels sont les signes de la dépression?

- Sentiment de tristesse. Pleurs sans raison apparente
- Sentiments de culpabilité, de désespoir et de rejet.
- Manque d'intérêt pour les activités auxquelles l'on se plaisait précédemment.
- Perte d'intérêt pour le soin personnel, les travaux domestiques et les activités professionnelles.
- Perte du sentiment d'attention et de chaleur envers la famille et les amis.
- Perte de l'appétit et perte de poids
- Fatigabilité constante et manque d'énergie.
- Trouble du sommeil
- Céphalées et autres douleurs physiques même en l'absence de tout problème évident.
- Nervosité, irritabilité et hostilité
- L'individu pourrait essayer de se faire du mal voire de se donner la mort (suicide)

## Comment prendre soin d'une personne atteinte de dépression ?

- Elle a besoin d'être soutenue par la famille et les amis et d'être rassurée que les choses iront mieux.
- Encouragez-la à participer aux activités quotidiennes et aux choses qui l'intéressaient avant. Félicitez-la pour la moindre réalisation.
- Amenez-la à un médecin ou infirmier spécialiste de la santé mentale.
- Les médicaments doivent être achetés et administrés avec précision et régularité, même si la personne semble aller mieux.
- Si le patient est agressif ou a tenté de se suicider, il doit être surveillé pour sa propre sécurité.

Le traitement médicamenteux peut mettre plusieurs jours à faire son effet. Certains médicaments antidépresseurs peuvent avoir des effets secondaires (sècheresse de la bouche, constipation, vertige, somnolence). Ces effets diminueront lorsque le traitement progresse.

Ne pas laisser les produits à la portée des malades  
Surveiller le malade pendant la prise des médicaments car risque de suicide

## Conseil aux familles

- La dépression est une maladie et a besoin d'être traitée.
- La maladie mentale n'a pas pour cause la possession démoniaque.
- Les victimes ne doivent pas être tenues responsables de leur maladie.
- La maladie mentale peut vous frapper également ou toucher un membre de votre famille
- Manifestez de l'amour et de la considération envers la personne atteinte
- Ne pas maltraiter ni mépriser la personne

Nom de l'agent de santé spécialisé:

N° de contact:

Adresse :



## Prendre soin d'une personne souffrant de

## Dépression



La dépression est une maladie ordinaire. C'est une maladie mentale qui peut affecter un homme, une femme, un riche ou un pauvre. Les personnes affectées ne devront pas être tenues responsables de leur condition.

La victime se sent très triste pour une raison non évidente. Elle perd l'intérêt de prendre soin d'elle-même, de travailler ou même désire se donner la mort (suicide).