

(Tietoa masennuksesta)

RENSEIGNEMENTS SUR LA DÉPRESSION

La dépression désigne un état où la personne se sent continuellement mal, elle est angoissée et trouve la vie sombre. Lorsqu'une personne est déprimée, elle n'est pas en mesure de se réjouir de quoi que ce soit. Elle a du mal à entreprendre un travail et elle se fatigue rapidement. Il lui est également difficile de prendre des décisions ou de se concentrer aux études ou à la lecture.

La personne qui souffre de la dépression, a des difficultés de dormir. D'habitude, elle se réveille la nuit avant la levée du jour. Parfois, elle a du mal à trouver le sommeil ou son sommeil peut être superficiel et entrecoupé de réveils. Il arrive également qu'une personne déprimée a la tendance de trop dormir. Le manque d'appétit et la perte de poids sont souvent reliés à la déprime ou bien la personne déprimée peut manger à l'excès.

Une personne déprimée est souvent nerveuse et elle peut être difficile en compagnie d'autres personnes. Le sentiment de culpabilité excessif est habituel. La personne souffrant de la déprime pense souvent à la mort et il a des idées de suicide. Également les problèmes physiologiques tels que les maux de tête, les maux de ventre ou les maux de reins sont habituels et ils n'ont pas d'explications organiques.

D'OÙ VIENT LA DÉPRESSION ?

La dépression débute souvent dans les situations où il y a de grands changements de vie. La dépression peut être précédée d'une situation où l'on est obligé de se séparer des personnes chères ou des choses concrètes tels que l'emploi ou l'appartement. Parfois, la dépression commence dans les situations où l'on devrait faire face à de nouveaux défis importants et l'on a le sentiment que les forces ne suffisent pas. De tels défis peuvent être, par exemple, le déménagement dans un nouveau lieu, l'intégration dans une nouvelle culture et l'apprentissage d'une nouvelle langue.

Certaines personnes deviennent plus facilement déprimées que d'autres. Cela peut provenir, par exemple, des facteurs génétiques et des traits de caractère. On sait également que la dépression est liée aux changements dans le fonctionnement du cerveau, mais ces changements ne sont pas en général permanents et le fonctionnement se normalise une fois que la déprime est surmontée.

TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

Concernant une dépression de longue durée et handicapant les activités quotidiennes, il est bon de chercher de l'aide. On peut en discuter, par exemple, avec l'infirmière ou le médecin. Il bon d'en parler avec les personnes proches. La personne souffrant de la déprime se culpabilise souvent à cause de son état et cela ne fait qu'augmenter la dépression. Souvent au début, il est mieux de se calmer et de se donner du temps pour s'en sortir. En étant déprimé on a des difficultés de résoudre de grands problèmes et de ce fait, il est bon de repousser les décisions à une période plus lointaine, si cela est possible. Pour s'en sortir, on a besoin du temps, souvent des semaines, parfois même des mois.

Dans les discussions avec le personnel soignant, on cherche à éclaircir et à calmer la situation. Du fait de parler de ses problèmes et de ses difficultés peut soulager bien qu'il n'y ait pas de solutions immédiates. Plus tard, une fois que la situation s'est calmée, il est possible de discuter, plus en détails, des facteurs de stress et des pertes dans la vie et de réfléchir sur les moyens de survie et les solutions éventuelles. Par le biais des discussions, il est souvent possible de trouver de nouvelles perspectives vis-à-vis des problèmes de la vie, de sa propre manière de se comporter et de penser et des relations avec d'autres personnes. L'objectif est de permettre à la personne de retrouver ses propres forces.

Le traitement médicamenteux accélère souvent la guérison. Les médicaments utilisés dans le traitement de la déprime sont sécuritaires et n'entraînent pas d'accoutumance. L'impact de ces médicaments sur l'état d'esprit et les symptômes ne se fait sentir qu'au bout de 2 à 4 semaines à compter du début du traitement. Il est bon de continuer la médication même après la guérison, du fait que les symptômes reviennent plus rapidement après la guérison. La médication dure en général de six mois à un an et on doit alors prendre le médicament

régulièrement tous les jours. Quant à l'interruption de la médication, il est bon d'en discuter avec le médecin traitant.

Au début de la médication, il peut y avoir des effets secondaires. Les effets secondaires les plus habituels sont la nausée, les maux de tête, la transpiration, les maux de ventre et la fatigue. En général, les effets secondaires sont minimes et disparaissent au bout de quelques jours. Parfois, on doit changer de médicament ou le médicament n'est pas d'effet suffisant. Concernant les effets secondaires éventuels, il est bon d'en discuter avec le médecin traitant. En plus des médicaments contre la déprime, on peut parfois avoir besoin des médicaments qui facilitent le sommeil et diminuent l'anxiété.

Si l'on a besoin des informations complémentaires sur la dépression ou le traitement de la dépression, il est bon d'en demander à sa propre infirmière ou à son médecin traitant.

Ces feuilles de renseignements ont été écrites par le médecin spécialiste en psychiatrie Tapio Halla qui travaille dans le Groupe de thérapie pour immigrants au Centre de santé mentale de Tampere.