

## Guérir de la dépression

Lorsque l'apathie ou le désespoir ne semblent plus vouloir nous quitter, il y a fort à parier que la dépression s'est installée dans notre vie. Si le coup de blues est naturel (et temporaire), la dépression nerveuse quant à elle nous empêche d'apprécier notre vie au quotidien. Il est heureusement possible de se sortir d'une telle situation, et pour cela il est utile de comprendre à quoi ressemble la dépression. C'est la première étape pour se libérer de cette difficulté : apprendre à identifier les signes et les symptômes de la dépression

## Qu'est-ce que la dépression?

Il est parfaitement naturel de connaître des hauts et des bas dans la vie. Nous sommes tous traversés tour à tour par des émotions négatives comme la tristesse, l'anxiété, l'angoisse, de doute de soi. Mais ces manifestations ne durent pas. Elles peuvent même dans ce cas être salutaires en nous imposant de changer notre manière de fonctionner pour la rendre plus heureuse. Seulement lorsque le sentiment négatif persiste, qu'il paralyse notre capacité à travailler, étudier, manger, dormir ou s'amuser, ce n'est plus une situation normale. C'est la dépression.

## Signes et symptômes de la dépression

Il y a une grande différence entre se sentir déprimé et souffrir d'une véritable dépression nerveuse. Lorsque l'esprit s'assombrit au point d'avoir l'impression de se sentir comme dans un trou noir duquel il semble impossible de se sortir, nous avons à faire là à un véritable état dépressif. Surtout si le désespoir ou la tristesse ne sont plus que nos seules compagnes. Toutefois, tout le monde ne se sent pas forcément triste en cas de dépression nerveuse. Cela peut aussi se manifester par l'impression que leur vie est vide et sans aucun sens. Dans l'état de dépression, la personne n'a plus de plaisir à rien même lorsqu'elles pratiquent des activités qu'elles appréciaient auparavant. Les signes et les symptômes de la dépression nerveuse varient en fonction des personnes et peuvent aussi varier dans le temps en intensité.

## Comment se manifeste la dépression

- Sentiment d'impotence et de désespoir : l'impression que la situation ne peut jamais évoluer positivement qu'il n'y a rien à faire.
- Perte ou baisse de motivation dans les activités quotidiennes : Les anciennes activités ne semblent plus avoir d'intérêt pour soi, plus de goût aux activités sociales.
- Modification de l'appétit ou du poids : Pertes ou gains de poids
- Perturbation des cycles du sommeil : insomnie ou d'hypersomnie

## Ressources & Actualisation

- Perte d'énergie : L'impression d'être toujours fatigué, même les plus petites tâches paraissent insurmontables.
- Perte de confiance en soi : sentiment d'être inutile et/ou coupable.
- Difficultés de concentration : Difficulté à réfléchir, à prendre des décisions ou à se rappeler des choses
- Irritabilité : Facilement distrait ou facilement dérangé (un rien vous énerve)
- Maux de tête, douleurs aux ventres De nouveaux symptômes physiques font leur apparition: mal à la tête, mal au dos, constipation, douleurs abdominales

Les personnes qui souffrent de dépression posent un regard très négatif sur eux-mêmes et possèdent une faible estime de soi, en particulier sur leur situation et leur avenir. Souvent très pessimisme, ils ne perçoivent plus que leurs difficultés en y accordant une importance démesurée. Incapables de voir le bout du tunnel, les personnes atteintes de dépression nerveuse peuvent en arriver à penser que le suicide est la seule solution.

### **Comment se crée la dépression**

Pour prendre un raccourci, on peut dire que la dépression est un aboutissement. En effet, elle indique à la personne qu'elle est au bout d'un processus qui ne fonctionne plus et qu'elle doit en changer. Un « travail sur soi » peut s'avérer très utile pour examiner les circonstances qui l'ont amené à cette dépression.

Naturellement il faut aussi tenir compte du « terrain » sur lequel s'est développée la dépression. Une personne fragilisée par des événements de son passé sera plus encline à la dépression nerveuse. Son histoire, autrement dit sa perception du monde, influence forcément son comportement qui peut la conduire vers la dépression, par exemple en étant trop exigeant envers soi-même.

Les circonstances extérieures (échec, deuil, difficultés financières, maladies ...) auront été l'élément déclencheur de la dépression et non la cause première.

### **La dépression, différente selon l'âge, les époques et le sexe**

La dépression n'est pas la même pour tout le monde, ses effets varient en fonction de l'âge et du sexe de chacun. Une jeune femme n'aura pas les mêmes symptômes d'une dépression nerveuse qu'un homme de 50 ans ou plus. Comprendre ces différences permet de mieux identifier la nature de la dépression.

### **Les adolescents et la dépression**

La dépression nerveuse chez un adolescent peut se manifester très différemment de chez l'adulte. Il peut par exemple être plutôt irritable. Lorsqu'un ado est dépressif, il aura

## Ressources & Actualisation

tendance à être facilement agacé et exprimer de l'agressif plutôt qu'un repli sur soi. Des maux de tête inexplicables peuvent être les prémisses d'une dépression chez eux.

### Les personnes âgées face à la dépression

Une santé plus fragile, une dépendance plus importante peuvent conduire les personnes âgées à la dépression, spécialement chez ceux qui sont particulièrement isolés.

Toutefois, la dépression nerveuse chez les personnes âgées est moins évidente à déceler, car ils ont tendance à se plaindre davantage de problèmes de santé que de problèmes émotionnels. La dépression dans ce cas est plutôt associée à une santé difficile, une probabilité de mortalité élevée et un risque de suicide élevé, c'est la raison pour laquelle son diagnostic au début de la maladie est extrêmement important.

### La dépression chez les femmes

Les femmes sont davantage touchées par la dépression nerveuse que les hommes, en moyenne c'est 2 fois plus de femmes que d'hommes qui en souffrent. Les symptômes généralement constatés chez les femmes dépressives sont : un sentiment de culpabilité, un besoin de sommeil excessif et la prise de poids.

### La dépression chez les hommes

La dépression chez les hommes se manifeste moins par un sentiment de dévalorisation que chez les femmes. Ils ont plutôt tendance à se plaindre de fatigue, à faire preuve d'irritabilité et manifestent moins d'intérêt dans leur travail ou leur hobby. Les signes de la dépression chez l'homme s'expriment parfois par de l'agressivité ou même un comportement violent. Naturellement tous les hommes ne sont pas égaux devant la dépression et si certains se noient dans le travail d'autres tenteront de la gérer par l'alcool. Ce qui dans ce dernier cas ne fera évidemment qu'aggraver la situation

## Les types de dépression

**Dépression majeure** - La dépression majeure se traduit par une humeur sombre persistante et l'incapacité à prendre du plaisir à quoi que ce soit. Il s'agit là d'un état constant qui affecte sérieusement nos capacités et nous empêche de profiter de la vie. En l'absence de traitement, cette forme de dépression majeure peut durer environ six mois. Certaines personnes peuvent juste connaître un seul épisode de dépression dans toute leur vie, mais en général, la dépression majeure revient de façon récurrente.

**Dépression atypique** - La dépression atypique se manifeste quant à elle par des phases positives épisodiques qui surviennent après avoir reçu une bonne nouvelle ou pendant une sortie avec des amis. Mais ces phases positives cachent d'autres symptômes

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

## Ressources & Actualisation

de dépression comme une prise de poids ou un appétit plus grand, un besoin de sommeil excessif, une sensation de jambes et de bras lourds et un sentiment de rejet.

**Dysthymie** - La dysthymie, ou désordre dysthémique, les symptômes de ce type de dépression sont plus légers, mais perdurent pendant plusieurs années. Tout comme les symptômes de la dépression majeure, ils affectent considérablement le bonheur de la personne au quotidien. Il est possible que des personnes atteintes de dysthymie connaissent en plus des épisodes de dépression majeure, il s'agit là d'une "double dépression".

**Désordre affectif saisonnier (DAS)** – C'est le fameux coup de blues qui survient souvent au cours de l'automne ou l'hiver alors les journées sont plus courtes et que la luminosité est réduite. En période de désordre affectif saisonnier, la dépression s'en va naturellement lorsque le printemps revient. Elle touche plutôt des personnes jeunes vivant dans l'hémisphère nord.

**Dépression post-partum** – C'est ce que l'on appelle plus communément le que l'on appelle le "baby blues" qui se manifeste après la naissance. La dépression post-partum est une forme de dépression déclenchée par les changements hormonaux et par tout ce que peut impliquer d'avoir un bébé. Elle survient en général peu de temps après la naissance, mais toute dépression survenant dans les six mois de la naissance peuvent être considérés comme post-partum.

### Les traitements de la dépression

Les traitements de la dépression sont très nombreux et avant d'entreprendre une démarche vers une voix ou une autre, il est nécessaire de consulter un médecin pour adapter le traitement qui vous conviendra sans risque pour votre santé.

#### Les antidépresseurs :

Ces médicaments agissent au niveau des neurotransmetteurs et permettent de corriger les troubles du sommeil, de l'appétit, mais aussi les pensées négatives et la perte d'énergie.

#### Le sport :

Le sport est d'après de nombreuses études le meilleur antidépresseur naturel, car il permet de rétablir le flux de nombreuses hormones d'activité. La reprise du sport doit être suivie par un médecin. Il est source d'énergie et de socialisation et la pratique en groupe est fortement recommandée pour rompre l'isolement.

#### La luminothérapie :

## Ressources & Actualisation

Cette technique est basée sur une exposition à la lumière intense est pratiquée depuis de nombreuses années pour le traitement de certains troubles du sommeil. La luminothérapie représente une excellente alternative pour les dépressions saisonnières appelées aussi dépression hivernale.

### **Le développement au service de la dépression**

Le développement personnel qui aide la personne à retrouver une meilleure image d'elle-même peut être une solution efficace dans les cas de dépression légère et un adjuvant thérapeutique de valeur dans les cas de dépression plus sévères. Naturellement dans ce dernier cas, il est indispensable d'être suivi par un médecin.

Cliquez ici pour en savoir davantage : <http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation  
33 rue du Roskopf  
67710 Engenthal