

COMPRENDRE LA DÉPRESSION

La dépression est un problème courant qui peut affecter chacun d'entre nous à n'importe quel âge, et qui apporte des sentiments qui peuvent varier entre la tristesse et se sentir malheureux jusqu'à la misère et le désespoir.

La plupart d'entre nous vivons des périodes au cours desquelles nous sommes tristes ou 'déprimés' pour une raison ou l'autre. Ces périodes sont habituellement courtes et nous trouvons des moyens pour les surmonter. Mais quelquefois les sentiments de dépression persistent et deviennent tellement graves qu'ils rendent les personnes incapables de fonctionner normalement. Quand cela se produit, il est important de trouver de l'aide professionnelle.

Comment la dépression affecte les gens?

De plusieurs façons il peut exister des sentiments de désespoir ou d'impuissance. La vie peut sembler dénuée de sens, ennuyante ou 'vide'. Parfois les gens semblent ne plus trouver de plaisir à faire les choses qu'ils aimaient auparavant. Ils peuvent se sentir insécure ou sans valeur. Certaines gens peuvent ressentir une anxiété ou se sentir agités, ou même avoir des attaques de panique. Des symptômes physiques peuvent parfois se présenter, et, pour certaines personnes, ils sont plus apparents que les symptômes émotifs. Ces signes physiques peuvent inclure une perte d'énergie et une fatigue ou même une sensation de 'pesanteur' dans les membres. Les activités quotidiennes semblent plus difficiles. Elles peuvent éprouver des difficultés à dormir ou, d'un autre côté, dormir plus longtemps que d'habitude. Elles peuvent avoir des problèmes de concentration ou des maux de tête, ou une perte d'intérêt pour le sexe. Certaines personnes ne mangent pas beaucoup, tandis que d'autres se tournent vers la nourriture pour leur apporter un réconfort. Dans certains cas il y a un abus d'alcool ou de drogues pour essayer de s'en sortir.

Qu'est-ce qui cause la dépression?

Les causes sont complexes. Il peut s'agir d'un événement particulier ou d'une circonstance difficile dans nos vies – la mort de quelqu'un qui nous est chère, la séparation d'avec quelqu'un qu'on aime, une santé fragile ou la perte d'un emploi, par exemple. Des situations comme la pauvreté, se sentir isolé à cause de la difficulté à parler anglais ou parce qu'il n'y a pas d'amis ou de famille proche peuvent aussi affecter l'habileté de certaines personnes à affronter une situation et peuvent aussi contribuer à la dépression. Mais les personnes qui vivent ces problèmes ne sont pas toutes déprimés. Comment les gens réagissent aux situations peut en grande partie dépendre de leur personnalité particulière et leur expérience de la vie. Les personnes qui exigent beaucoup d'elles-mêmes et qui ont tendance à se critiquer, par exemple, peuvent être plus prédisposées à la dépression. Le même s'applique pour les personnes qui sont très dépendantes. Une tendance à être déprimé peut aussi être génétique. Il est aussi important de se souvenir que la dépression peut aussi être causée par des changements de produits chimiques qui se produisent au cerveau.

Quel degré de sévérité la dépression peut-elle atteindre? Dans certains cas les gens attendent le suicide ou essaient de se faire du mal. Ils peuvent même développer de fausses croyances – pensant qu'à cause de mauvaises choses qu'ils ont fait dans le passé ils méritent d'être punis, pour en donner un exemple.

Qu'arrive-t-il lors d'une dépression postpartum?

Celle-ci est un type de dépression spécial qui affecte certaines femmes à la suite d'un accouchement. Bien qu'il soit normal pour certaines femmes de se sentir 'déprimée' pour quelques heures ou même quelques jours après l'accouchement, pour d'autres les sentiments de dépression et d'anxiété persistent pour des semaines, des mois ou plus longtemps. Elles peuvent avoir des pensées qui les effraient, se sentir inadéquates et trouver difficile d'affronter les demandes de la vie de tous les jours. Les femmes qui sont atteintes de ces symptômes nécessitent du support et de l'aide.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by SNW Multicultural Health Communications Service
This brochure can be reproduced as required.
(Le matériel dans cette brochure a été adapté des documents produits par le Service de Communications de la Santé NSW Multiculturelle.
(Cette brochure peut être reproduite tel que requis.)