

# MIEUX VIVRE

## avec des **troubles dépressifs**



La dépression est l'une des maladies psychiques les **plus répandues** selon une enquête réalisée en 2005 par l'INPES. 19% des français de 15 à 75 ans ont vécu ou vivront une dépression au cours de leur vie<sup>1</sup>.

La dépression entraîne un ralentissement dans tous les registres de la vie quotidienne : vie affective, fonctionnement intellectuel, forme physique, mécanismes vitaux et corporels. Ce ralentissement se décline en multiples symptômes qui persistent pendant au moins 15 jours. Voici la liste des principaux symptômes<sup>1</sup> :



**Tristesse quasi-permanente,**  
avec parfois des pleurs

**Perte d'appétit** (associée  
à une perte de poids)

**Idees récurrentes de mort  
ou de suicide,** sentiment  
que la vie ne vaut pas la peine  
d'être vécue



**Perte d'intérêt et du plaisir**  
à l'égard des activités  
quotidiennes

**Ralentissement**  
psychomoteur

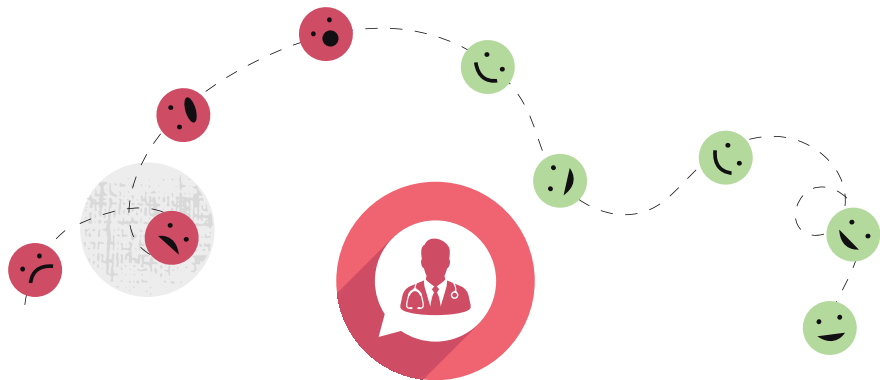
**Troubles du sommeil** avec  
notamment des insomnies  
matinales



**Sentiment de dévalorisation**  
et de culpabilité excessif  
ou inapproprié

**Fatigue** (souvent le matin)

**Difficultés attentionnelles,**  
de concentration et de  
mémorisation



▶ Pourtant même si les symptômes sont bien présents, la personne qui souffre de dépression a souvent du mal à les repérer. **L'évaluation par un professionnel de santé est donc indispensable<sup>1</sup>.**



**Afin de mieux vivre avec cette maladie, il est important de<sup>2</sup> :**

- Connaître et comprendre sa maladie et ses troubles ;
- Apprendre à reconnaître l'aggravation des signes et des symptômes ;
- Ne pas hésiter à parler d'éventuelles idées suicidaires avec son médecin ou son entourage ;
- Comprendre les bénéfices attendus des traitements médicamenteux et non médicamenteux ;
- Apprendre à reconnaître les effets indésirables liés aux différents traitements ;
- Vous aider à vous adapter à votre environnement social et sensibiliser votre entourage aux contraintes de la maladie.



▶ Votre médecin peut vous aider à informer votre entourage et à prendre contact avec des associations de patients.

**N'hésitez pas à poser toutes vos questions aux professionnels qui s'occupent de vous. Les associations de patients peuvent aussi vous apporter une écoute ou vous permettre un échange d'expériences<sup>2</sup>.**

1. Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.

*La dépression en savoir plus pour en sortir. Repérer les symptômes, connaître les traitements, savoir à qui s'adresser.* Octobre 2007.

2. HAS. *La prise en charge d'un trouble dépressif récurrent ou persistant. Vivre avec un trouble dépressif.* Septembre 2010.