

Déprime ou dépression?

TEST

Ce test permet de faire une première appréciation de son humeur personnelle et d'évaluer l'intérêt de demander conseil.

Durant les deux dernières semaines:

A. vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir ?

- 0 = Pas du tout
- 1 = Pendant plusieurs jours
- 2 = Plus de la moitié des jours durant ces deux dernières semaines
- 3 = Presque tous les jours

et/ou

B. avez-vous ressenti peu d'intérêt ou de plaisir dans vos activités ?

- 0 = Pas du tout
- 1 = Pendant plusieurs jours
- 2 = Plus de la moitié des jours durant ces deux dernières semaines
- 3 = Presque tous les jours

Si votre résultat total est égal ou supérieur à 3, vous souffrez peut-être d'une dépression. Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter un médecin ou un professionnel de santé ou à téléphoner à la ligne d'orientation indiquée au dos de ce dépliant.

Besoin d'aide?

+41 22 305 45 45

Une ligne téléphonique d'information, de conseil et d'orientation sur la dépression répond à vos questions **du lundi au vendredi de 14h à 18h.**

La prestation d'aide est gratuite, seuls les coûts téléphoniques sont facturés au tarif local.

Pour qui ?

La ligne téléphonique s'adresse aux personnes présentant des signes de dépression, ainsi qu'à leurs proches, mais aussi à celles qui souhaitent simplement s'informer sur la maladie. Elle répond également aux questions des médecins et professionnels en contact avec des personnes fragiles face à la dépression.

L'Alliance genevoise contre la dépression : un programme du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention coordonné par le département des affaires régionales, de l'économie et de la santé (DARES).

En collaboration avec :

- les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)

et les associations :

- des Médecins du canton de Genève (AMG),
- Genevoise des Psychologues (AGPsy),
- des pharmaciens et pharmacies de Genève (pharmaGenève),
- Dialogai,
- Trajectoires,
- Stop-suicide.

www.ge.ch/depression · contact : alliance@etat.ge.ch

70'000 exemplaires / septembre 2010

alliance
contre la

DEPRESSION

**LA DÉPRESSION, UNE MALADIE
QUI NOUS CONCERNE TOUS**



La dépression peut toucher tout le monde

La dépression peut toucher tout le monde, quel que soit son âge, sa profession ou sa situation économique et sociale.

Bien qu'il s'agisse d'une maladie très fréquente, l'information sur la dépression est souvent lacunaire et/ou mal comprise.

La dépression peut frapper tout le monde. Ce n'est pas une question d'âge, de sexe, d'origine, de profession, de mode de vie ou encore de statut social. Ce n'est pas non plus un échec personnel, ni une fatalité.

Dans un grand nombre de cas, le médecin et son patient pensent d'abord à une maladie physique. Après une évaluation poussée, le diagnostic de dépression peut être posé, permettant ainsi d'entreprendre un traitement approprié.

Une dépression non diagnostiquée génère des souffrances parfois insupportables et peut conduire au suicide.

La dépression a de nombreux visages

La dépression peut prendre plusieurs formes et se manifester par des symptômes très différents.

La dépression est souvent déclenchée par des événements douloureux tels que le décès d'un proche ou un état de stress persistant. Elle peut aussi frapper soudainement, sans raison apparente, ou encore apparaître durant l'automne et l'hiver, lorsque le temps se fait maussade. Elle peut également se déclencher durant la grossesse ou à l'occasion d'une naissance. Enfin, des formes particulières de dépression peuvent survenir chez les personnes âgées.

La durée de la maladie est variable. Certaines personnes n'endurent qu'une seule phase dépressive qui s'étend parfois sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. D'autres connaissent des épisodes à répétition.

Les personnes dépressives ne souffrent pas toutes des mêmes symptômes. Les plus fréquents sont : tristesse, perte de plaisir, manque d'énergie, repli sur soi, sentiment de vide intérieur, angoisse, manque de concentration, insomnies, diminution du désir sexuel ou encore douleurs physiques multiples.

L'intensité des troubles varie elle aussi. Dans certains cas, elle peut aller jusqu'à paralyser la vie quotidienne des personnes touchées.

La dépression se soigne

La dépression est une maladie qui se soigne efficacement, grâce à un traitement médicamenteux et/ou psychothérapeutique.

Les antidépresseurs peuvent aider à rétablir le fonctionnement normal du cerveau, perturbé en cas de dépression. Contrairement à une idée répandue, ils n'engendrent pas de dépendance, ni n'induisent de modifications de la personnalité.

Différentes approches psychothérapeutiques permettent de prendre en charge la dépression. Elles s'appuient sur une meilleure compréhension des événements du passé pour appréhender les difficultés du présent. D'autres visent l'acquisition de stratégies permettant une approche différente des problèmes. La planification d'activités plaisantes, l'expérimentation d'événements positifs et la mise à distance des pensées négatives y jouent un rôle important.

Le soutien des proches peut contribuer à favoriser la guérison d'une dépression. Toutefois, il ne remplace pas une prise en charge par un médecin ou un psychothérapeute. L'entourage d'une personne dépressive risque de s'épuiser face à une situation déstabilisante. C'est pourquoi il ne devrait pas hésiter à chercher de l'aide auprès de spécialistes ou de groupes de soutien.