

Traitement antidépresseur

Si la dépression rend votre vie vraiment difficile, il se peut que votre médecin vous propose un traitement antidépresseur. Les études montrent que les antidépresseurs sont efficaces dans le traitement de la dépression. Cependant, cela peut prendre plusieurs semaines avant que vous ne ressentiez une amélioration. Il est donc important que vous poursuiviez votre traitement même si vous n'en ressentez pas immédiatement les effets.

Les antidépresseurs peuvent avoir des effets secondaires qui sont en général modérés et tendent à disparaître au cours du traitement.

Votre médecin discutera avec vous des risques et bénéfices des différents traitements et évaluera régulièrement votre humeur et vos symptômes.

Pour plus d'informations

S.O.S Amitié offre la possibilité de mettre des mots sur des souffrances.

Le site Internet donne le numéro d'appel de chaque régions et offre aussi un service d'écoute web.

www.sos-amitie.org

S.O.S Dépression offre une écoute psychologique ponctuelle et une éventuelle orientation par des professionnels 7j/7 et 24h/24.

Tel: 0892 70 12 38 (.033€/min)

www.sos-depression.org

Suicide écoute

Accueil et écoute des personnes confrontés au suicide, 24h/24, 7j/7.

Tel: 01 45 39 40 00 (prix d'un appel local)

www.suicide-ecoute.fr



Dépression chez les personnes atteintes d'une maladie grave



Résumé, à l'intention des patients, des nouvelles recommandations européennes dans la prise en charge de la dépression en soins palliatifs

Lorsque l'on est atteint d'une maladie grave, il est courant de se sentir parfois déprimés. De nombreuses difficultés sont à surmonter et il est normal de se sentir triste. Dans certains cas, ce sentiment persiste ou s'aggrave et peut conduire à une dépression.

Comment se sent-on lorsque l'on est dépressif ?

La dépression est plus profonde et dure plus longtemps que la tristesse normale que nous ressentons tous de temps à autre.

Les symptômes les plus fréquents sont:

- Se sentir déprimé la plus grande partie de la journée et cela presque quotidiennement.
- Une perte d'intérêt pour des activités jusque là appréciées.
- L'envie d'être seul.
- Une plus grande difficulté à prendre des décisions.
- Se sentir inutile ou sans valeur.
- Trouver que la vie ne vaut pas d'être vécue.
- Des modifications des rythmes du sommeil et de l'appétit, de la fatigue et des troubles de la concentration.

Prévention de la dépression

Vivre avec une maladie avancée peut-être difficile et éprouvant. Si vous trouvez qu'il est difficile de faire face, parlez-en à une personne de votre entourage ou à un professionnel de santé. Votre médecin et/ou infirmière sont disponibles pour discuter de vos préoccupations et trouver des moyens de vous rendre la vie moins difficile. Ils seront à même de traiter, de manière efficace, vos symptômes physiques (douleur, fatigue, troubles respiratoires...). Ils peuvent également vous fournir des informations concernant les services publics locaux et les associations d'aide qui sont à votre disposition (ex: soutien psychologique, groupes d'entraide, médecines parallèles, supports financier, pratique et spirituel).

Votre médecin et/ou infirmière devraient régulièrement discuter avec vous de votre humeur. Bien qu'il soit parfois difficile d'évoquer sa dépression, avec un professionnel de santé, votre vie privée, votre dignité et votre droit à la confidentialité seront toujours respectés.

Si votre médecin et/ou infirmière pensent que vous êtes dépressifs, il se peut qu'ils vous proposent des approches spécifiques pour vous aider à vous sentir mieux et à faire face.

Le type de traitement qui vous sera proposé dépendra de vos préférences, de la maladie dont vous êtes atteint et de la sévérité de votre dépression

Psychothérapies

Différents types de psychothérapies sont efficaces dans le traitement de la dépression.

À titre d'exemple:

- Les Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) qui aident les gens à surmonter leurs pensées négatives.
- L'approche thérapeutique de résolution de problèmes qui aide les gens à identifier et à trouver la manière de surmonter des problèmes spécifiques.
- Les thérapies relationnelles qui aident les gens à résoudre leurs difficultés au sein de leur entourage.