

QUE FAIRE POUR TRAITER LA DÉPRESSION ?

« Est-ce que je peux guérir de la dépression ? »

La psychothérapie et la médication ont démontré leur efficacité dans le traitement de la dépression et la prévention de sa rechute.

- Il existe plusieurs approches en psychothérapie qui ont fait leurs preuves dans le traitement de la dépression. Ces approches visent entre autres :
 - L'expression des émotions reliées au vécu;
 - La modification des pensées négatives et irréalistes qui sont à la base des émotions négatives;
 - L'adoption de certains comportements comme la reprise graduelle des activités et une bonne hygiène de vie.
- L'introduction d'une médication, comme un antidépresseur, permet d'agir sur le bon fonctionnement de la «chimie» du cerveau. Un suivi médical est requis pendant la durée du traitement. Il est essentiel de prendre le temps d'en discuter avec un professionnel de la santé qui s'y connaît pour pouvoir répondre à toutes vos questions.



En complément aux traitements évoqués, il est important que vous preniez soin de vous, par exemple :

- Entourez-vous de gens que vous aimez et en qui vous avez confiance.
- Prenez le temps d'exprimer vos émotions.
- Ne restez pas seul avec des questionnements ou des aspects de la maladie qui vous inquiètent.
- Puisez dans votre spiritualité (vos valeurs, vos croyances, votre relation à Dieu). Cela peut vous aider à traverser l'expérience de la maladie.

La dépression est une condition sérieuse.
Cependant, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Il y a des gens à vos côtés, prêts à vous aider.

N'attendez pas d'être submergé, n'hésitez pas à demander de l'aide.



LE CANCER ET LA DÉPRESSION

Reconnaitre les symptômes de la dépression avant d'être SUBMERGÉ

Le cancer est une source majeure de stress qui peut bouleverser plusieurs aspects de votre vie et de celle de vos proches. S'adapter au cancer représente un défi pour les personnes qui en sont atteintes. Il est possible que vous ayez à naviguer dans une mer d'émotions. Lorsque cette mer devient trop agitée et que vous vous sentez désemparé, il pourrait s'agir d'une dépression.

LA DÉPRESSION

La dépression peut affecter toute personne. Elle se distingue des variations normales de l'humeur par sa gravité, sa durée et ses répercussions sur le fonctionnement quotidien. Plusieurs facteurs en interaction jouent un rôle dans le développement de la dépression. Ces facteurs sont biologiques (déséquilibre de neurotransmetteurs, la génétique, certains médicaments, etc.), sociaux (événements stressants, manque de soutien social, etc.) psychologiques et spirituels (perte de sens, bouleversement de ses croyances et valeurs).

Plusieurs conséquences négatives peuvent découler de la dépression dont, entre autres, la diminution de la qualité de vie, la perturbation des relations familiales et sociales, la détresse des proches, la diminution de la capacité à suivre les traitements oncologiques et à maintenir une bonne hygiène de vie pour combattre le cancer. Le traitement de la dépression nécessite des interventions par des professionnels de la santé compétents.

RECONNAITRE LA DÉPRESSION

« J'ai tout essayé... ma tristesse est de plus en plus grande... je suis complètement désespéré, suis-je en dépression ? »

La dépression se manifeste par la présence de cinq symptômes ou plus pendant une période d'au moins deux semaines.

Symptômes	Présent	Non présent
1. Sentiment de tristesse pratiquement toute la journée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses que vous aimiez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Trouble du sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Changement de l'appétit, perte de poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fatigue ou perte d'énergie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sentiment de culpabilité ou d'inutilité, dévalorisation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Difficulté à réfléchir, à prendre des décisions, à se souvenir, à se concentrer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Crises de larmes fréquentes ou sans raison apparente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Pensées sur la mort ou idées suicidaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

COMMENT FAIRE FACE À CETTE SITUATION ?

« Que dois-je faire si je présente les signes d'une dépression ? »

- Surtout ne pas vous refermer sur vous-même;
- En parler avec votre médecin de famille, votre infirmière pivot en oncologie, ou tout autre intervenant en oncologie qui pourra aussi, au besoin, vous diriger vers l'équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle de L'Hôtel-Dieu de Québec. L'évaluation permettra de diagnostiquer la présence ou non d'une dépression et d'initier un traitement approprié.

