

Bonjour,

Je suis le Dr Charles David Tauber, PDG de la « Coalition for Work with Psychotrauma and Peace » (CWWPP). Pour en savoir plus sur ce que nous faisons, veuillez consulter notre site Web : www.cwwpp.org. Dessus, vous pouvez également y laisser vos commentaires au sujet de ce podcast, et nous faire part de vos suggestions pour les nouveaux podcasts.

Aujourd'hui, nous allons parler de dépression. La dépression est assez courante et répandue dans une grande partie de la population. Les chiffres ne cessent d'augmenter.

Qu'est-ce que la dépression ? La dépression est un trouble de l'humeur qui provoque un sentiment persistant de tristesse et une perte d'intérêt pour les choses que vous aimiez autrefois.

Nous examinerons les symptômes, les causes et les conséquences. La dépression peut être extrêmement débilitante, et peut causer de nombreux dysfonctionnements chez les personnes atteintes.

Certains font une distinction entre la tristesse et la dépression.

Nous ne savons pas combien de personnes souffrent de dépression, car tout le monde ne le rapporte pas nécessairement. Les gens sont tristes la plupart du temps. La question est de savoir quel est le seuil pour l'appeler dépression et quand c'est "seulement" de la tristesse.

Les hommes et les femmes souffrent de dépression -les femmes plus que les hommes. La dépression commence souvent pendant l'adolescence ou dans le début de la vingtaine. Un grand nombre de personnes âgées de 45 à 65 ans en souffrent.

La dépression peut être héritée, mais cela est encore débattu. Elle peut être génétique ou transmise (c'est-à-dire que si vous êtes avec des personnes dépressives, vous pouvez devenir déprimé). Cela se produit chez beaucoup de gens.

Il existe de nombreux types de dépression.

- La dépression majeure ou la dépression standard est une tristesse à long terme, une perte d'intérêt à long terme.
- La dépression périnatale ou la dépression autour la naissance d'un enfant peut affecter à la fois les hommes et femmes. Ce ne sont pas seulement les femmes qui en souffrent.
- Les femmes atteintes de trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) souffrent de dépression au début de leur cycle menstruel.
- Il existe également un trouble affectif saisonnier (TAS) qui survient à la fin de l'année, pendant les vacances. On sait que cela est en relation avec la lumière, donc il peut être traité par une très forte lumière tôt le matin.
- Le syndrome bipolaire est une maniaco-dépression, ce qui signifie que les gens passent de hauts aux bas. Elle peut se produire de manière cyclique ou aléatoire.
- La dépression psychotique survient avec une perte de réalité en une personne, un lieu ou un temps (délires), et avec un changement de mode de pensée.
- On peut faire une différenciation entre la dépression dite endogène, qui est organique, et la dépression réactionnelle, qui est une réaction aux événements. La dépression réactionnelle se produit très fréquemment.
- Il peut y avoir une dépression persistante, une dépression chronique et une dépression situationnelle.

Il existe plusieurs causes psychologiques de la dépression.

- La dépression peut être transmise d'une personne à une autre.
- Si vous êtes dans une situation déprimante ou si vous êtes entouré de personnes déprimées, vous pouvez déprimer également.
- Un traumatisme peut provoquer une dépression. En particulier, les traumatismes de la petite enfance peuvent causer des réactions psychologiques.
- Une faible estime de soi est une autre cause. Si vous avez une mauvaise opinion de vous-même, vous déprimez.

Il y a beaucoup de déclencheurs qui peuvent causer la dépression, comme certains jours de l'année, certaines saisons, ou encore le fait de se souvenir de certains événements et circonstances. Il y a de nombreux déclencheurs.

Certaines personnes souffrent de dépression due à des causes médicales telles que des problèmes de thyroïde et des carences en vitamines telles que celles des vitamines B et D. Les maladies chroniques peuvent provoquer une dépression. Les médicaments peuvent causer la dépression, c'est-à-dire certains médicaments thérapeutiques, et l'abus de certaines substances. Cela peut être un cycle vicieux. La dépression peut entraîner la consommation de médicaments et la consommation de médicaments peut provoquer la dépression. La douleur physique peut également provoquer une dépression et la dépression peut provoquer une douleur physique. Il y a beaucoup d'autres causes médicales de la dépression. Si vous vous sentez déprimé, vous devriez vous faire examiner par votre médecin.

Quels sont les symptômes de la dépression ? L'expression de la dépression est très individuelle et chacun diffère de l'autre légèrement en cela.

- L'un des principaux symptômes est la tristesse. Il y a aussi une perte de plaisir dans les choses que vous aviez un jour apprécié.
- Gain ou perte de poids.
- Des changements dans vos habitudes de sommeil. Dormir trop longtemps ou manquer de sommeil peut être un signe de dépression.
- Perte d'énergie.
- Fatigue.
- Augmentation des activités inutiles comme faire les cent pas, griffonner, cliquer des doigts, taper avec un crayon.
- Vous pouvez ralentir votre mouvement.
- La parole peut être ralentie.
- Vous pouvez vous sentir sans valeur et avoir une mauvaise image de vous-même et / ou vous sentir coupable de certaines choses.
- La difficulté à penser, à se concentrer et à prendre des décisions est très caractéristique de la dépression. C'est très important dans de nombreux cas.
- Vous pensez peut-être à la mort et au suicide. Cela peut être dangereux, et ça peut aller jusqu'à une tentative de suicide.
- Le dysfonctionnement sexuel et la perte de pensées sexuelles sont des signes courants de dépression.
- Les problèmes de comportement, en particulier chez les enfants, peuvent également être des signes de dépression. Les enfants peuvent mal se conduire. Les adultes peuvent mal se comporter.

Certaines maladies peuvent s'aggraver avec la dépression : arthrite, asthme, maladies cardiovasculaires, cancer, diabète et problèmes de poids.

Une autre conséquence de la dépression peut être l'isolement social. Cela peut également être un cercle vicieux. Si vous êtes déprimé, vous vous isolez des gens. De plus, vous isoler des autres peut vous déprimer. Les personnes déprimées peuvent s'automutiler. Ils se coupent, brûlent leur peau et font d'autres sortes de choses pour se blesser.

Le suicide peut être le résultat d'une dépression.

Les crises de panique peuvent être une conséquence de la dépression.

La dépression peut être une réaction à des événements difficiles. C'est bon et ce n'est pas si mal d'être déprimé ou triste après une perte ou autre situation difficile. Vous ne devez pas vous condamner et vous ne devez pas vous sentir coupable parce que vous êtes déprimé.

Le but est de trouver vos propres mécanismes pour faire face à la dépression. Il peut y avoir beaucoup de mécanismes. Nous avons déjà mentionné certains dans les podcasts précédents.

Faites sortir vos sentiments. C'est très important. Écrivez, faites de l'art, faites de la musique. Nous avons un podcast entier à ce propos. Parlez à des gens. C'est également très important. Continuez à parler lorsque vous êtes déprimé. Ne vous isolez pas. Faites des choses que vous aimez. Réévaluez la situation et recadrez-la. Essayez de lui donner un autre contexte, changez son éclairage.

Pleurez si vous avez eu une perte.

L'exercice est une activité qui aide à la dépression. Marchez ou courez, faites de l'exercice, à l'extérieur ou l'intérieur. Juste faites quelque chose.

Outre toutes les possibilités mentionnées ci-dessus, il existe d'autres traitements pour la dépression. Ce sont là des médicaments tels que les antidépresseurs. Ils sont utiles dans certaines circonstances. Pour la dépression saisonnière, la lumière aide parfois. Il existe de nombreuses thérapies alternatives et quelques remèdes naturels pour la dépression.

C'est souvent difficile pour vous qui travaillez avec des personnes souffrant de dépression. Être autour de quelqu'un qui est déprimé n'est pas facile, parce que vous pouvez aussi devenir déprimé. Pour éviter cela, vous devez parler à quelqu'un. Regardez notre podcast à ce sujet. Obtenez de l'aide, obtenez une supervision psychologique. Parlez à une autre personne qui souffre du même problème. Prenez soin de vous. Ne dépassez pas vos propres limites lorsque vous êtes face à une personne souffrant de dépression. Maintenez l'équilibre dans votre vie, faites les choses que vous aimez, et, surtout, parlez de cela à quelqu'un.

La dépression est courante et elle le devient encore plus. C'est un phénomène important. Si vous êtes déprimé, demandez de l'aide. Parlez à quelqu'un et faites quelque chose à ce sujet.

Merci d'avoir écouté ce podcast. J'espère que cela vous a aidé.

À la prochaine