



# Dépression

## CONSULTATIONS

Les consultations individuelles et les consultations de groupe peuvent vous aider à comprendre la dépression et à élaborer des stratégies permettant de composer avec vos symptômes.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE



Les activités quotidiennes qui font augmenter la fréquence cardiaque peuvent vous aider à vous sentir moins déprimé.

Utilisez ce planificateur d'activités en ligne pour vous aider à établir une routine :

<https://health.gov/moveyourway/activity-planner>

## MÉDICAMENT

Les antidépresseurs agissent sur les « molécules du bien-être » de notre cerveau et peuvent être utiles si la dépression affecte significativement les activités habituelles de la vie (p. ex., si vous ne pouvez pas aller au travail ou à l'école, si vous ne pouvez pas prendre soin de vous ou des autres).



La prise d'antidépresseurs est généralement combinée à des consultations psychologiques et peut prendre plusieurs semaines avant de faire effet.

Il se peut que votre dose doive être modifiée, et votre médecin vous indiquera combien de temps il pense que vous devrez prendre ces médicaments.

Pour arrêter les antidépresseurs, il faut en réduire graduellement la dose afin de prévenir les symptômes suivants :

- Sensation de malaise, de nausée ou de vertige.
- D'autres symptômes pseudogrippaux.
- Difficulté à trouver le sommeil ou rêves intenses et effrayants.
- Sensations de décharges électriques (« sursauts cérébraux » ou « décharges corporelles »).
- Anxiété qui peut aller et venir par poussées.
- Sensation de nervosité et d'agitation.

Votre médecin peut modifier votre plan de diminution progressive d'un antidépresseur selon les symptômes qui se présentent. Les consultations peuvent également aider à prendre en charge les symptômes de sevrage des antidépresseurs en cas d'arrêt du traitement.



## CONSEILS IMPORTANTS

1. Les consultations peuvent également se faire par le biais d'applications mobiles, par messages textes, par téléphone ou par vidéo.
2. Si les effets secondaires des antidépresseurs sont légers, ils iront probablement en s'atténuant avec le temps.

## MÉDICAMENT : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Si votre qualité de vie est gravement affectée par la dépression, les médicaments (en association avec des consultations) peuvent :

- améliorer votre humeur et votre fonctionnement au quotidien;
- soulager les autres troubles pouvant accompagner la dépression, comme l'anxiété, l'insomnie ou la douleur chronique.

Les effets secondaires dépendent du médicament. Au début du traitement, vous pouvez présenter les symptômes suivants :

- Variations du poids.
- Sécheresse buccale.
- Étourdissements.
- Maux de ventre.
- Céphalées.

## REMARQUES