

# L'ÉPUISEMENT ET LA DÉPRESSION

## C'EST QUOI ?

**L'ÉPUISEMENT** se caractérise principalement par de la fatigue extrême où nous nous sentons vidés et « à bout ». Tout peut nous sembler difficile. Certaines personnes peuvent développer des difficultés au niveau du sommeil, d'autres encore peuvent avoir des troubles gastriques ou des douleurs aux membres et aux articulations. À cause de cet épuisement, il n'est pas rare non plus d'être plus vulnérable aux virus faisant en sorte que nous contractons plus de maladies virales. En termes d'indices psychologiques, nous pouvons alors avoir tendance à développer une plus grande dépendance au café, aux boissons énergisantes ou à l'alcool. Il est également possible de se sentir plus sensible (pleurer facilement, irritabilité, peurs, etc.). Au final, tout cela peut donner naissance à des pensées négatives teintées de découragement ou de désespoir telles que « peu importe le temps que je vais y mettre, je n'y arriverai pas », « ce que je fais n'est jamais correct » ou « je n'en peux plus ».

**LA DÉPRESSION** quant à elle est caractérisée par soit une profonde tristesse ou par une perte d'intérêt marquée. Notre fonctionnement global est significativement comprimé et plusieurs symptômes peuvent survenir dont : une perte ou une augmentation de notre appétit, de l'insomnie ou de l'hypersomnie, un ralentissement psychomoteur, des difficultés de concentration et de la culpabilité excessive. Puis, dans certains cas, des pensées noires ou suicidaires peuvent s'installer. Il importe de noter que lorsque nous vivons une tristesse ou un mal-être face à une situation et que nous avons de la difficulté à nous adapter temporairement, nous ne souffrons pas nécessairement de dépression.

## QUE FAIRE ?

### SI TU CONSTATES QUE TU AS DES PENSÉES SUICIDAIRES, IL EST IMPORTANT:

- D'appeler le 1-866-APPELLE ou l'info-social en composant le 811
- De te présenter immédiatement à l'urgence de l'hôpital de Gatineau.

### SI TA SÉCURITÉ EST ASSURÉE, LES CONSEILS SUIVANTS POURRAIENT T'AIDER:

- Essaie de prendre garde aux signes précurseurs et note bien ce qui semble déclencher les symptômes de dépression chez toi.
- Si tu as l'impression que tu souffres de symptômes dépressifs, contacte ton médecin.
- Si tu n'as pas de médecin de famille, tu peux contacter l'info-social au 811
- Une psychothérapie et/ou une thérapie pharmacologique sont souvent indiquées pour bien soigner la dépression. Ainsi, discute avec ton médecin de ton plan de traitement et s'il y a lieu, des démarches visant à entreprendre un suivi psychologique.
- Fais de l'exercice : la marche, le jogging, la natation, le vélo, etc. Il est reconnu que l'activité physique peut réduire les symptômes de dépression.
- Évite l'alcool et les drogues (incluant la caféine), car ils peuvent aggraver les symptômes et rendent la dépression plus difficile à traiter.
- Dors suffisamment. Un sommeil de bonne qualité est particulièrement important lorsque tu es déprimé. Une routine de sommeil saine et stable est importante - essaie de la respecter en te couchant et te levant à des heures stables. Il est contre-indiqué de passer la journée au lit.
- Élargis ton réseau de soutien social et brise ton isolement si tu es à l'écart.
- Participe à des activités considérées plaisantes, même si tu n'en as pas envie pour le moment.



ENFIN, SI TU N'AS PAS DE SUIVI PSYCHOLOGIQUE À L'EXTERNE ET QUE TU AS BESOIN D'UNE **AIDE SUPPLÉMENTAIRE**, NOUS T'INVITONS À COMPLÉTER LE FORMULAIRE DE DEMANDE PRÉVU À CET EFFET SUR TON OMNIVOX DANS LA SECTION **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE**.