

## LA DÉPRESSION

La dépression est un trouble de l'humeur qui figure parmi les problèmes de santé mentale les plus communs. Plus de 12 % des jeunes adultes au Canada rencontreront un épisode dépressif, ce qui risque de déstabiliser leur équilibre émotionnel.

### Quelles sont les manifestations de la dépression chez le jeune adulte ?

- **Un manque d'intérêt pour les activités habituelles.** Ce manque d'intérêt est généralement accompagné d'un sentiment d'incapacité physique, qui affecte considérablement sa tendance à l'action.
- **Une sensation de fatigue inexplicée.** Cette fatigue est souvent ressentie dès le matin, par une sensation d'abattement et de manque de tonus, qui se perpétue tout au long de la journée. La fatigue peut également mener à un manque de concentration qui va affecter considérablement le rendement intellectuel, académique et/ou professionnel.
- **L'isolement social,** caractérisé par une indifférence brutale à son environnement familial et social. Cela s'affiche comme une tendance à fuir tous les rassemblements sociaux exigeant un contact avec d'autres. Cet état d'isolement est aggravé quand l'entourage n'exprime pas la compréhension nécessaire pour l'assister.
- **Une désorganisation du processus de de la pensée,** ce qui entraîne la tendance à tout voir en noir. Le processus de pensée est désorganisé avec un manque de concentration et une incapacité à prendre des décisions, qui maintient le cercle vicieux avec la sensation de fatigue. Dans cet état, le jeune ne fait que se rappeler des souvenirs douloureux, ce qui contribue à renforcer son pessimisme et ses pensées négatives.
- **Un comportement troublé,** étant donné que l'altération de l'image de soi peut conduire la personne à changer radicalement son comportement vis-à-vis de son environnement familial, académique, professionnel et/ou social. Son sentiment de solitude et d'incapacité l'amène souvent à adopter de nouvelles habitudes et à incriminer son entourage, qu'elle juge responsable de son désastre. Ses nouvelles habitudes peuvent comprendre des formes de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux.
- **L'insomnie ou des cycles de sommeil perturbés,** ce qui engendre un manque de concentration, renforce la sensation de fatigue excessive, et réduit les facultés intellectuelles. Par conséquent, les performances académiques et professionnelles sont affectées, ce qui a pour effet le renforcement de l'état dépressif.

### Comment vaincre la dépression ?

Les meilleures pratiques encouragent un traitement combiné de psychothérapie et d'antidépresseurs. Il importe de consulter un professionnel de la santé afin d'évaluer et de confirmer son état dépressif, et de discuter des traitements possibles.

Le plan d'intervention privilégié pour le traitement de la dépression inclut des techniques d'activation comportementale et de restructuration cognitive. Ces formes de thérapie permettront à la personne dépressive de rencontrer des objectifs précis, de vivre plus de satisfaction par rapport à soi ou à la vie en général, de modifier son schème de pensées vers des pensées plus rationnelles et moins négatives, et de retrouver sa confiance en ses capacités afin de revivre du succès.

