

10 choses que seules les personnes dépressives peuvent vraiment comprendre

1. Les tâches journalières prennent plus de temps

Nous avons tous des routines et des responsabilités – travail, famille, tâches et engagements, parmi d'autres choses. Et prendre soin de ces responsabilités peut être extrêmement difficile si vous êtes dépressif. Tout semble prendre plus d'énergie et de temps à achever. Des tâches simples, de tous les jours, peuvent devenir difficiles et écrasantes, ajoutant plus de stress et d'anxiété. Ca devient difficile de se concentrer sur ce que vous devez faire et l'incapacité à compléter ces tâches peut vous faire sentir anormal. Pour de nombreuses personnes dépressives, cela arrive parfois au point qu'elles arrêtent complètement ou évitent les tâches et responsabilités journalières.

2. Les mots d'encouragements n'aident pas forcément

Se faire dire continuellement de regarder du bon côté des choses ou de voir le verre 'à moitié plein' plutôt qu'à moitié vide n'aide souvent en rien la dépression, mais peut même aller jusqu'à l'empirer. De nombreux dépressifs pensent déjà qu'ils sont anormaux et se faire pousser à agir de manière positive peut être frustrant et enrageant. Si la dépression était si facile à guérir en regardant du bon côté des choses, ce ne serait pas une maladie aussi débilitante. Cela ne signifie pas que les proches doivent être négatifs, mais éviter les slogans positifs et à la place simplement être présent pour le soutien peut aider bien plus.

3. La dépression consomme tout

Lorsque vous souffrez de dépression, chaque aspect de votre vie est affecté. Des jours, semaines, mois et même des années peuvent passer accompagnés de pensées négatives touchant votre santé, vos relations avec vos proches et votre carrière. Pour certains, les symptômes de la dépression peuvent consommer chaque pensée, chaque choix et chaque sentiment. Vous pouvez expérimenter tant de sentiments à la fois, frustration, tristesse, incapacité à vous concentrer, anxiété, insomnie, haine de soi ; et malheureusement, tandis que la dépression touche votre corps et votre esprit de plus en plus profondément, le plus intense devient la crise.

4. La dépression peut être physiquement douloureuse

Alors que votre état mental et émotionnel est bien évidemment touché lorsque vous souffrez de dépression, la douleur physique peut devenir extrême. Pour certains, c'est le symptôme le plus difficile à traiter. Maux de dos, crampes d'estomac, maux de tête, douleurs articulaires et malaise général sont des symptômes courants de la dépression. Selon la Mayo Clinic, les personnes dépressives peuvent ne montrer que des symptômes physiques, ce qui rend le diagnostic de la maladie difficile. Souvent, la douleur et la dépression vont main dans la main – les accidents et handicaps peuvent mener à la dépression, mais la dépression peut également entraîner la douleur, ce qui entraîne un cercle vicieux.

5. Vous ne pouvez tout simplement pas vous en débarrasser

De temps en temps, les proches ont tendance à empirer les choses lorsqu'ils n'arrivent pas à aider ou à soutenir une personne dépressive. Lorsque vos proches ne sont pas dépressifs et donc ne peuvent jamais vraiment comprendre ce que vous vivez, ils peuvent se sentir frustrés de ne pas parvenir à vous aider. Bien qu'avoir un cercle de soutien aide de nombreux dépressifs, pousser trop fort et dire de passer à autre chose peut ajouter à la frustration et à l'anxiété. Si guérir était aussi simple que de laisser tout tomber et aller de l'avant, la dépression ne serait pas une maladie aussi complexe et difficile à traiter.

6. Trouver de l'énergie est difficile

Parce que la dépression vous affecte physiquement, mentalement et émotionnellement, elle peut vous vider de votre énergie. C'est plus que le blues du lundi ou l'épuisement d'un jour occupé au boulot. Chaque jour est un défi, et si vous avez plus de mauvais jours que de bons jours, cela va affaiblir votre corps et vous épuiser. En conséquence, de nombreux dépressifs dorment beaucoup et se sentent fatigués toute la journée. Et vos niveaux d'énergie ont un impact direct sur votre humeur – le moins d'énergie vous avez, le plus mal vous vous sentez, et briser le cercle peut devenir difficile.

7. La dépression n'est pas seulement de la tristesse

Les sentiments et pensées causés par la dépression peuvent parfois être confondus avec de la tristesse, mais être dépressif n'est pas la même chose que d'être triste. En fait, vous pouvez être dépressif mais pas triste du tout. Certaines personnes se sentent dépressives durant des temps difficiles de leur vie, comme la perte d'un être aimé, des problèmes familiaux ou la perte d'un boulot. Mais il est important de reconnaître la différence entre la tristesse et la dépression, qui est un trouble mental. Le manque de compréhension par rapport à la dépression minimise la maladie et crée des attentes irréalistes pour ceux qui tentent d'en sortir et ceux qui tentent de les aider.

8. Vous aimez des choses différentes – ou n'aimez rien du tout

Les choses que vous aimiez auparavant – la musique, la plage, le cinéma, passer du temps avec vos proches, vos loisirs – peuvent toutes sembler désagréables si vous êtes dépressif. Ce qui vous faisait sourire et ce qui vous amusait peut devenir démoralisant, et vous pourriez perdre tout intérêt dans les activités que vous aimiez. La dépression touche toute votre vie, et vous rendre compte que ce que vous aimiez auparavant, n'a plus aucun intérêt pour vous, peut ajouter encore plus d'anxiété alors que vous tentez de comprendre pourquoi et de faire face à votre nouvelle réalité.

9. La dépression est différente pour tout le monde

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 350 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression. Une des raisons pour lesquelles la maladie est difficile à traiter est à cause de l'effet qu'elle a sur les gens – il n'y a pas une seule procédure, un seul médicament ou un seul traitement qui fonctionne pour tout le monde, contrairement à d'autres maladies. Certaines personnes ont besoin d'un médicament ou d'une thérapie, certains des deux, d'autres ont besoin de changements de style de vie pour guérir de la dépression. Parce que tout le monde expérimente la maladie différemment, la meilleure chose est d'avoir un cercle de soutien qui fasse preuve d'empathie tandis que vous traitez votre dépression.

10. Parler est difficile et contrariant

Une réaction commune à la dépression est de la cacher et de prétendre qu'elle n'existe pas. Mais personne ne peut achever cela avec succès pour toujours, et en fin de compte, communiquer avec un ami ou un professionnel de la santé devra prendre place... et ce n'est pas facile. La dépression est toujours stigmatisée et le manque de compréhension face à la complexité de la maladie n'aide pas. Cela rend l'expression de votre lutte et l'impact de la maladie sur vous, encore plus difficile à exprimer. Mais de nombreuses personnes parviennent à parler à un proche ou à un professionnel si elles se sentent soutenues et comprises.

Le traitement repose sur la prise d'antidépresseurs.

La base du traitement est généralement la prise de médicaments et/ou des séances de psychothérapie. De plus en plus, les études montrent que ces traitements peuvent réguler les modifications cérébrales associées à la dépression.

Médicaments

Inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS)

Soulage les symptômes de l'humeur dépressive et de l'anxiété.

Antidépresseur

Prévient ou soulage la dépression et améliore l'humeur.

Anxiolytique

Soulage l'anxiété et la tension. Peut favoriser le sommeil.

Neuroleptique

Atténue ou améliore les symptômes de certains troubles psychiatriques.

Ne pas oublier toutes les autres formes de suppléments naturels :

Les plantes antidépressives

-Safran

-Griffonia

Plantes sédatives et/ou adaptogènes

-Ashwaganda

-Coquelicot

-Ginseng

-Eleutherocoque

Nutrition :

-Les oméga 3

Procédure médicale

Traitement par électrochocs

Traitement de certaines maladies mentales par l'envoi de courants électriques dans le cerveau afin de déclencher une crise d'épilepsie. On l'appelle aussi "traitement par électrochocs".

Thérapies

Psychothérapie cognitivo-comportementale

Une thérapie par la parole axée sur la modification des pensées négatives, des réactions émotionnelles et des comportements associés à la détresse psychologique.

Thérapie comportementale

Une thérapie axée sur la modification des comportements dangereux associés à la détresse psychologique.

Psychothérapie

Traitement des troubles mentaux ou comportementaux grâce à la psychothérapie.

Si le patient le peut l'activité physique sera salutaire et viendra apaiser certaines des tensions ressenties par le patient !