

Aider votre adolescent à faire face à la dépression

D'un coup d'œil

- La vie peut être difficile pour les adolescents, et nombre d'entre eux peuvent souffrir de dépression, mais avec votre aide et votre soutien, ils peuvent s'en sortir.
- Les signes de dépression peuvent être une humeur irritable ou colérique, des douleurs inexplicables, de l'autocritique et un comportement malsain ou dangereux.
- Pour aider votre adolescent, vous pouvez en apprendre davantage sur la dépression, être patient et solidaire, l'encourager à voir des amis et à se mettre en forme, et à obtenir le bon traitement.



Aider votre adolescent à faire face à la dépression

La vie peut être dure pour les adolescents. Ils font face à des hormones déchaînées, aux pressions sociales et émotionnelles du fait de grandir et aux exigences de l'école. Il n'est donc pas surprenant que de nombreux parents trouvent leurs adolescents maussades et parfois difficiles. Cependant, ce qui peut parfois sembler être une humeur typique chez les adolescents peut en réalité être une dépression. Si votre adolescent est souvent grincheux, cette fiche d'information vous aidera à comprendre s'il souffre de dépression et comment vous pouvez l'aider à y faire face.



Signes de dépression chez les adolescents

- **Humeurs irritables ou colériques** – Vous pensez peut-être qu'une personne déprimée devrait paraître triste, mais les adolescents déprimés sont plus susceptibles d'être grincheux, hostiles ou d'avoir des accès de colère.
- **Des douleurs inexplicables** – Un adolescent déprimé peut consulter plus souvent l'infirmerie scolaire ou se plaindre de problèmes vagues, comme des maux de ventre ou des maux de tête.
- **L'autocritique** – Les adolescents déprimés peuvent être rongés par des sentiments d'inutilité, de rejet et d'échec.
- **Baisse des performances scolaires** – La dépression peut entraîner un manque de motivation ou d'organisation qui se traduit par des notes plus basses.
- **Comportement à risque** – Les adolescents déprimés peuvent avoir des relations sexuelles non protégées, voler, se battre, conduire dangereusement ou consommer des stupéfiants. L'automutilation, comme se couper, se gratter, se brûler ou se percer ou se tatouer de manière excessive, peut également être un signe qu'un adolescent a besoin d'aide.

Si vous pensez que votre adolescent est déprimé, emmenez-le consulter son médecin. Un médecin peut exclure d'autres affections pouvant être à l'origine des problèmes ou diagnostiquer une dépression.

Un médecin peut diagnostiquer une dépression si un adolescent se montre grincheux ou déprimé pendant au moins 2 semaines et présente 4 ou plus des symptômes suivants :

- Problèmes de sommeil (généralement trop dormir)
- Perte d'intérêt pour les activités qu'ils appréciaient auparavant
- Perte d'intérêt pour les amis
- Modification de l'appétit ou du poids
- Manque d'énergie
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Sentiments d'inutilité ou de culpabilité
- Agir de manière agitée ou lente
- Pensées de mort ou de suicide



Comment la dépression est traitée

La dépression touche environ un adolescent sur cinq, et deux fois plus de filles que de garçons. Certains adolescents peuvent progressivement s'améliorer d'eux-mêmes, mais beaucoup ont besoin d'aide pour surmonter leur dépression.

Tout comme pour les adultes, le principal traitement pour les adolescents souffrant de dépression est la prise d'antidépresseurs ou les conseils (ou les deux). Si des antidépresseurs sont prescrits à votre adolescent, assurez-vous de bien comprendre les risques et les avantages de ces médicaments avant qu'il ne commence à les prendre. Et une fois qu'il a commencé, il est important qu'il ne s'arrête pas sans en parler d'abord à leur médecin, même s'il se sent beaucoup mieux, car un arrêt soudain de son traitement peut aggraver les symptômes.

Quel que soit le traitement suivi par votre adolescent, assurez-vous de le surveiller pour déceler tout signe de changement d'humeur. Si vous craignez que son état ne s'aggrave, parlez-en à nouveau à son médecin. Et si jamais vous craignez qu'il se blesse ou se suicide, obtenez de l'aide immédiatement.



Comment aider votre adolescent

Une dépression non traitée peut affecter l'estime de soi d'un jeune et conduire à des comportements destructeurs, notamment la toxicomanie et le suicide. Cependant, vous pouvez faire beaucoup pour l'aider :

- **Apprenez-en davantage sur la dépression** – Expliquez à votre adolescent que la dépression est une maladie et que, comme les autres maladies, elle doit être traitée. Aidez la famille à comprendre ce qu'il vit.
- **Soyez patient et solidaire** – Comprenez qu'il faudra un certain temps pour que le traitement fonctionne.
- **Encouragez votre adolescent à être actif** – L'exercice peut aider à combattre la dépression.
- **Invitez-le à sortir et à voir des amis** – Passer trop de temps seul n'est pas bon pour la santé émotionnelle.
- **Gardez un œil sur son humeur** – Appelez votre médecin si sa dépression semble s'aggraver au lieu de s'améliorer.
- **Aidez-le à se faire soigner** – Emmenez-le chez son médecin et assurez-vous qu'il assiste à ses séances de conseil et prenne tous les médicaments prescrits.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142782-022024 OHC