

Un soutien **essentiel**



Comment gérer les symptômes de la dépression



En bref

- Se remettre d'une dépression peut prendre un certain temps, alors soyez patient(e), respectez votre traitement et vivez l'instant présent.
- De simples changements de style de vie et d'état d'esprit peuvent vous aider à gérer les symptômes de la dépression — et à apprendre à les tenir à distance.
- Restez en forme et en bonne santé, entourez-vous de bons amis pour vous soutenir et apprenez quelques techniques de relaxation simples.



Comment gérer les symptômes de la dépression

Pour certains, les crises de dépression récurrentes peuvent constituer un défi tout au long de la vie. Bien que les médicaments et les conseils puissent atténuer les symptômes, certains changements clés de style de vie peuvent vous aider à gérer la maladie sur le long terme. Cette fiche d'informations vous offre quelques conseils simples à appliquer à votre mode de vie pour vous aider à éviter la dépression.



L'importance du soutien et de la relaxation

L'isolement et la dépression vont souvent de pair. Renforcez donc vos relations avec les autres. Entourez-vous de personnes qui comprennent que vous pouvez parfois avoir besoin d'aide pour garder le moral. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, efforcez-vous d'élargir votre cercle d'amis intimes. Parlez à vos collègues et à vos voisins. Il suffit de quelques amis proches pour vous aider à traverser les moments difficiles et soutenir vos efforts pour rester en bonne santé.

Un excès de stress ou de mauvaises stratégies d'adaptation peuvent déclencher des épisodes dépressifs. Essayez donc d'apprendre et de pratiquer quelques techniques de relaxation. Des exercices de respiration profonde peuvent suffire à vous aider à traverser un moment stressant. Voici quelques autres formes de relaxation qui peuvent vous aider :

- Les cours de méditation
- La massothérapie
- Le Tai Chi
- Le Yoga
- Les étirements en douceur ou la marche à pied



Rester en bonne forme et en bonne santé

Certaines études suggèrent que notre niveau de forme physique peut affecter notre humeur. Dans certains cas, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice peuvent aggraver la dépression. Si vous êtes déprimé(e), rien qu'un peu d'exercice peut stimuler vos niveaux d'endorphine, la substance chimique du cerveau qui vous procure une sensation de bien-être. Si vous n'avez pas été actif/ve physiquement depuis longtemps, il serait bon de consulter votre médecin avant de vous lancer.

En plus de l'exercice physique léger, plusieurs autres activités peuvent aider à rester en bonne santé et se sentir bien.

- Veillez à bien dormir chaque nuit.
- Réduisez ou éliminez votre consommation d'alcool.
- Arrêtez de fumer.
- Suivez un régime équilibré.
- Restez bien hydraté(e).
- Passez un peu de temps au soleil chaque jour.
- Limitez votre consommation de caféine.
- Faites des choses qui vous plaisent.



Continuez votre traitement et prenez la vie au jour le jour

Le traitement de la dépression est souvent subtil et cumulatif. Il se peut que votre médecin vous prescrive des antidépresseurs, une psychothérapie ou une combinaison des deux. Les bienfaits du traitement pourraient ne pas être immédiatement évidents, soyez donc patient(e). Si votre médecin vous prescrit des médicaments, n'interrompez pas le traitement avant de le consulter, même si vous vous sentez soudainement mieux, car vous risquez ainsi d'aggraver vos symptômes.

Si votre état s'empire ou si vous êtes inquiet(e) à l'idée de vous faire du mal ou de nuire à quelqu'un d'autre, appelez votre médecin immédiatement. Consultez de même votre médecin si vous trouvez que trop de temps s'écoule sans résultats. L'efficacité des antidépresseurs est différente pour chacun, et il se peut que votre médecin modifie votre ordonnance ou votre dosage. N'oubliez jamais que votre médecin fait partie de votre équipe et travaille à vous faire sentir mieux. Ne négligez donc pas de l'informer.

Que votre journée soit bonne ou mauvaise, essayez de vous ménager. La dépression n'est pas simplement une question de mauvaise humeur, il s'agit d'une maladie physique qui peut prendre un certain temps à être traitée. Certains jours seront plus légers que d'autres, mais les choses continueront à s'améliorer au fil du temps. Et même si vos symptômes s'atténuent, il se peut que certains jours soient plus difficiles que d'autres — cela arrive à tout le monde. Contentez-vous de vivre un jour à la fois et concentrez-vous sur votre traitement et votre bien-être. Bientôt votre humeur s'améliorera de façon plus constante et vous trouverez une source de joie dans chaque jour de la semaine.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.