

Comment gérer les symptômes de la dépression



En un coup d'œil

- La guérison d'une dépression peut prendre du temps, alors soyez patient, suivez votre traitement et avancez jour après jour.
- Quelques changements dans votre mode de vie et votre état d'esprit peuvent vous aider à gérer les symptômes de la dépression et à apprendre à la tenir à distance.
- Restez en forme et en bonne santé, créez un cercle de bons amis pour vous soutenir et apprenez quelques techniques de relaxation simples.



Comment gérer les symptômes de la dépression

Pour certaines personnes, les épisodes récurrents de dépression peuvent constituer un défi permanent. Et même si les médicaments et les conseils peuvent atténuer les symptômes, certains changements clés dans votre mode de vie peuvent vous aider à gérer la pathologie à long terme. Dans cette fiche d'information, vous découvrirez comment quelques changements simples à votre mode de vie peuvent vous aider à lutter contre la dépression.



L'importance du soutien et de la relaxation

L'isolement et la dépression vont souvent de pair. Alors consolidez vos relations avec les autres. Entourez-vous de personnes qui comprennent que vous pourriez parfois avoir besoin d'aide pour garder le moral. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, faites un effort pour élargir votre cercle intime.

Parlez à des collègues ou des voisins. Quelques amis proches peuvent vous aider à traverser les moments difficiles et vous soutenir dans vos efforts pour rester en bonne santé.

Trop de stress ou de mauvaises tactiques 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 une période de stress. D'autres formes de relaxation qui peuvent aider sont :

- des cours de méditation ;
- le yoga ;
- des massages thérapeutiques ;
- les étirements légers ou la marche ;
- le tai chi ;



Restez en forme et en bonne santé

Certaines études suggèrent que notre niveau de forme physique peut affecter notre humeur. Et dans certains cas, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice peuvent aggraver la dépression. Si vous vous sentez mal, un petit peu d'exercice peut aider à augmenter votre taux d'endorphine, les substances chimiques du cerveau qui vous rendent heureux. (Si vous n'avez pas été physiquement actif depuis un certain temps, c'est une bonne idée de consulter votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.)

En plus de faire de l'exercice léger, vous pouvez faire un certain nombre de choses pour rester en bonne santé et vous sentir bien :

- passez de bonnes nuits de sommeil ;
- restez hydraté ;
- réduisez ou éliminez l'alcool ;
- prenez un peu de soleil chaque jour ;
- arrêtez de fumer ;
- limitez votre consommation de caféine ;
- ayez une alimentation équilibrée ;
- faites quelque chose que vous aimez.



Respectez votre traitement et vivez la vie au jour le jour

Le traitement de la dépression est souvent subtil et cumulatif. Votre médecin peut vous prescrire des antidépresseurs, vous donner des conseils ou une combinaison des deux. Cela peut prendre un certain temps avant de ressentir les bienfaits du traitement, alors soyez patient. Et si un médicament vous est prescrit, n'arrêtez pas de le prendre sans en parler d'abord à votre médecin, même si vous vous sentez soudainement mieux, car cela pourrait aggraver vos symptômes.

Si vous commencez à vous sentir moins bien ou si vous craignez de vous blesser ou de blesser quelqu'un d'autre, appelez immédiatement votre médecin. Si vous sentez que trop de temps s'est écoulé sans aucun résultat, parlez-en également à votre médecin. Tous les antidépresseurs ne fonctionnent pas pour tout le monde et il peut décider de modifier votre prescription ou votre posologie. N'oubliez pas qu'il travaille avec vous en équipe pour vous aider à vous sentir mieux, alors tenez-le toujours informé.

Que vous passiez une bonne ou une mauvaise journée, essayez de vous ménager. La dépression est bien plus qu'une simple mauvaise humeur : c'est une maladie physique qui peut tarder à guérir. Certains jours peuvent être meilleurs que d'autres, mais les choses s'amélioreront. Et même si vos symptômes s'atténuent, il se peut que vous ayez encore de mauvaises journées. C'est le cas pour tout le monde. Alors prenez chaque jour un par un et concentrez-vous sur votre traitement et sur votre santé. Avec le temps, votre humeur commencera à s'améliorer de manière plus constante et vous trouverez quelque chose à apprécier chaque jour de la semaine.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de support 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 ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143105-022024 OHC