

La déprime, c'est légitime !

Dans le contexte actuel de pandémie d'influenza, notre quotidien est perturbé, et nous devons faire face à différentes situations bouleversantes, par exemple l'accumulation des tâches, l'hospitalisation ainsi que les pertes matérielles et humaines. Tous ces bouleversements peuvent provoquer chez nous de la tristesse et de la colère, et peuvent, par conséquent, nous plonger dans un état de déprime. Nous n'avons pas de contrôle sur l'apparition de la déprime. Cependant, nous avons le pouvoir de préserver notre bien-être ou d'encourager un de nos proches qui traverse une période difficile à le faire.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le *Multidictionnaire de la langue française*, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». Les émotions qui composent essentiellement cet état sont la tristesse et la colère. La tristesse et la colère, qui peuvent prendre différentes formes, sont plus faciles à détecter lorsqu'elles se manifestent par le découragement ou la révolte. Lorsqu'elles se traduisent par l'isolement ou la fatigue, elles sont plus difficilement décelables.

La déprime est une expérience courante provoquée par des difficultés pouvant aller d'un ennui apparemment banal jusqu'à un événement qu'il est naturel de trouver bouleversant, par exemple la mort.

La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre. Notre capacité à faire face aux situations et aux événements diffère selon notre personnalité, nos expériences de vie, nos croyances et valeurs, notre réseau de soutien, etc.



Quelques manifestations de la déprime

Une personne déprimée peut :

- Avoir une vision négative des choses ou des événements quotidiens ;
- Ressentir de la déception, du découragement, de l'insécurité, de la tristesse ;
- Ressentir de la rage, de l'hostilité ;
- Manquer d'énergie ;
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions ;
- Avoir des pleurs intenses et vivre du repli sur soi ;
- Avoir des modifications en ce qui concerne le sommeil, l'appétit, etc.

Des changements radicaux d'attitudes et de comportements peuvent survenir chez la personne :

- Une personne paisible peut devenir agressive ;
- Une personne en bonne santé physique peut manifester différents maux physiques ;
- Une personne peut régresser, par exemple un enfant peut recommencer à mouiller son lit.

Si vous êtes dans un état de déprime, cet état doit être modifié. Il existe des moyens qui vous permettent de le faire et de retrouver, peu à peu, votre esprit positif et votre dynamisme.

Prenez soin de vous.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Voici des moyens de combattre votre déprime. Les solutions sont nombreuses et souvent faciles à appliquer :

S'informer

- Informez-vous à des sources fiables sur l'influenza, en vous référant aux autorités visées ou à des personnes bien informées.
- Limitez le plus possible votre consommation d'information négative : tentez de changer votre façon de voir les événements et tentez de distinguer le positif du négatif.
- Référez-vous au site Internet du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : **www.pandemiequebec.gouv.qc.ca**
- Prenez des informations sur les services d'aide offerts dans la communauté.
- Prenez des informations auprès de votre employeur pour connaître les services de soutien s'il y a lieu.



S'organiser

- Posez vos limites. Par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle.
- Allégez, autant que possible, votre fardeau des tâches quotidiennes. Par exemple, passez le balai deux fois par semaine au lieu de le faire tous les jours.
- Apprenez à déléguer : demandez aux enfants de mettre la table, par exemple.
- Trouvez une ou des personnes sur qui vous pourrez compter en cas de besoin, par exemple pour s'occuper des enfants ou pour prendre la relève auprès d'un proche dans le besoin.



Prendre soin de soi

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de la lecture, de l'activité physique.
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Accordez-vous de petits plaisirs : écoutez de la musique, dansez, buvez un bon lait chaud.
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mettez sur vos forces personnelles.



Ça va mieux si...

- Vous reprenez, peu à peu, le cours de vos activités quotidiennes.
- Vous recommencez à croire en vos forces.
- Vous vous sentez de mieux en mieux.
- Vous souriez et vous vous amusez de nouveau.
- Vous avez une meilleure alimentation et un meilleur sommeil.
- Vous vous fixez des buts et des objectifs.
- Vous avez, de nouveau, envie de communiquer avec les autres.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

De façon générale, il est possible de surmonter l'état de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines, mois), les malaises persistent et s'aggravent, même si des moyens ont été pris pour améliorer la situation. Votre état s'aggrave si vous manifestez entre autres ces signes :

- Anxiété, fatigue.
- Irritabilité, intolérance.
- Manque d'énergie.
- Perte de plaisir et d'intérêt.
- Pensées et propos négatifs.
- Pleurs intenses sans raison apparente.
- Difficultés liées au sommeil ou à l'appétit.
- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes.

À ce moment, il devient important que vous demandiez de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux ou d'une personne de confiance.

