

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) : se faire aider contre la dépression

Qu'est-ce que LA DÉPRESSION ?

La dépression est une maladie qui affecte votre humeur, votre organisme, votre comportement et votre esprit. Tout le monde peut se sentir triste, irritable ou déprimé de temps en temps. Toutefois, il est possible que vous fassiez une dépression si, pendant deux semaines ou plus, vous éprouvez des difficultés dans votre vie quotidienne ou professionnelle, ou bien si vous n'êtes plus intéressé(e) par des activités qui vous plaisaient auparavant.

Si vous souffrez de dépression, il est possible que vous éprouviez des difficultés à prendre soin de votre santé et de votre bien-être. Il peut être plus difficile de gérer vos activités quotidiennes et vos responsabilités personnelles, comme de vous occuper de vos enfants ou d'autres membres de la famille.

QUI PEUT SOUFFRIR DE DÉPRESSION ?

N'importe qui peut faire une dépression.

COMMENT GÉRER VOTRE DÉPRESSION ?

- **Trouvez le bon traitement pour vous :** vous pouvez réussir à gérer votre dépression à l'aide d'une thérapie par la parole, en prenant des médicaments ou les deux. Discutez de ces options de traitement avec votre prestataire de soins de santé.
- **Prenez soin de vous :** il est important de prendre soin de soi pour gérer une dépression. Il peut s'agir d'opter pour une alimentation saine, de pratiquer une activité physique, de dormir suffisamment, de ne pas consommer de drogue et d'alcool, de prendre le temps de s'amuser et de passer du temps avec des personnes qui vous soutiennent.
- **Entrez en contact avec les services sociaux et des services d'aide :** les lieux de culte, les groupes de soutien des immigrants et des parents ainsi que d'autres services peuvent vous aider à vous sentir moins seul(e) et vous apporter un soutien.





QUI PEUT VOUS AIDER À GÉRER VOTRE DÉPRESSION ?

- **Les médecins traitants** : ils peuvent prescrire des médicaments, vous mettre en contact avec des professionnels de la santé mentale et coordonner votre prise en charge par différents prestataires.
- **Les professionnels de la santé mentale** : les assistants sociaux, les psychologues et autres professionnels de la santé mentale proposent des thérapies et peuvent vous mettre en contact avec des services sociaux et vous aider à percevoir des allocations. Les psychiatres sont des médecins formés pour traiter les maladies mentales ; ils peuvent prescrire des médicaments, surveiller leurs effets secondaires, proposer des thérapies et consulter l'équipe responsable de la prise en charge du patient ou de la patiente.

THÉRAPIE PAR LA PAROLE

- La thérapie par la parole peut vous aider à vous sentir mieux, à gérer votre dépression ou votre stress, mais cela peut prendre du temps. Dans le cadre d'une thérapie par la parole, vous parlez à un(e) professionnel(le) qualifié(e) en santé mentale de vos pensées, vos sentiments et vos relations. Il existe différents types de thérapie par la parole. Par exemple :
- **la thérapie cognitivo-comportementale** peut vous aider à identifier des émotions négatives, afin de vous permettre d'aborder des situations difficiles de façon plus claire et à mieux gérer le stress ;
- **la thérapie interpersonnelle** peut vous aider à gérer des problèmes relationnels qui ont une incidence sur votre humeur.

Ces deux thérapies peuvent vous aider à gérer votre dépression. Discutez avec votre prestataire de soins de santé du type de thérapie le mieux adapté à votre situation.

THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE

- De la même manière que les médecins prescrivent des médicaments pour des maladies physiques, ils peuvent également prescrire des médicaments pour traiter des problèmes de santé mentale, comme une dépression.
- Pour certaines personnes, il est bénéfique de prendre des médicaments et en même temps, de suivre une thérapie par la parole. Les médicaments peuvent vous aider à vous sentir mieux, vous permettant de vous concentrer sur les questions abordées dans le cadre de la thérapie par la parole.
- Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Votre prestataire de soins de santé devra vous parler des effets secondaires possibles avant et pendant le traitement. Il est important que vous décidiez ensemble si les médicaments vous aident. **N'arrêtez pas les médicaments, même si vous commencez à vous sentir mieux.** Si vous avez des questions à propos de votre traitement médicamenteux ou si vous envisagez de l'arrêter, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

NE VOUS BATTEZ PAS SEUL(E).

Parlez à votre prestataire de soins de santé ou contactez NYC Well (NYC - Bien-être).

NYC Well est un service gratuit et confidentiel permettant d'échanger des appels et des messages avec des conseillers, qui répondent sans vous juger et peuvent vous mettre en contact avec des services de soutien et de soins.

 1 888 692 9355

 « WELL » au 65173

 nyc.gov/nycwell