

Comment aider un ami qui éprouve de la dépression

Ce sont souvent les amis qui remarquent d'abord les indicateurs de dépression. Si un ami souffre de dépression, il est important savoir comment l'aider. Observe les indicateurs possibles de dépression, écoute ton ami et encourage-le à chercher de l'aide.

Observe les indicateurs

Tes yeux et tes oreilles sont de bons outils pour déceler la dépression. Un ami qui souffre de dépression peut se déplacer, marcher et parler très lentement. Il est possible que ton ami pleure souvent et passe de nombreux commentaires négatifs à son sujet ou au sujet de son entourage. Il ne soigne peut-être plus son apparence et semble nonchalant envers ses études.

Écoute et rassure ton ami

Il est important d'être à l'écoute et d'éviter de porter jugement. Évite de dire à ton ami qu'il ne devrait pas se sentir ainsi. Dis-lui qu'il éprouve peut-être de la dépression en le rassurant qu'il s'agit d'un problème très commun; un problème que surmontent de nombreuses personnes grâce à l'aide de personnes-ressources.

Aide ton ami à chercher de l'aide

Il existe d'excellentes ressources pour les personnes qui éprouvent de la dépression. Encourage ton ami à consulter son médecin, un conseiller d'orientation ou un intervenant qualifié en santé mentale. Si ton ami refuse de chercher de l'aide, assure-toi d'en parler à un adulte responsable et de lui expliquer les symptômes qu'éprouve ton ami.

Sois à l'affût d'autres problèmes plus graves

La dépression est un facteur de risque qui peut mener au comportement suicidaire. Si tu soupçonnes que ton ami pense au suicide, il faut l'aider immédiatement. Tu peux téléphoner à une ligne d'écoute téléphonique ou en parler à un conseiller scolaire ou à un autre adulte responsable.

Ressources

Tu peux trouver de l'aide jour et nuit aux endroits suivants

- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
- Mental Health Help Line : 1-877-303-2642
- HealthLink Alberta : 1-866-408-5465

Consulte ces sites Webs

www.griponlife.ca
www.kidshelpphone.ca
www.mindyourmind.ca
www.beyondblue.org.au/ybblue/
www.cmha.ca
www.moodgym.anu.edu.au
www.reachout.com.au
www.suicideinfo.ca
www.youthone.com
www.calgaryurbanvibe.ca/teenlinevibe
www.albertahealthservices.ca



www.albertahealthservices.ca

La dépression

Un problème plus commun qu'on pense



Tout le monde peut éprouver de la dépression

La dépression est un problème commun chez les jeunes. Il te faut gérer ta dépression pour avoir un impact positif sur ton bien-être.

Qu'est-ce que la dépression?

Bon, tu as des sautes d'humeur, tu sembles désengagé et il est très difficile de te lever le matin. Cela est peut-être normal puisque tu es adolescent. Par contre, si ces comportements ont un impact négatif sur tes études, ton emploi ou le temps que tu passes avec ta famille et tes amis, il se peut que tu souffres de dépression. La bonne nouvelle c'est que l'on peut traiter la dépression et que tu peux recommencer à profiter pleinement de ta vie.

Tout le monde se sent triste à l'occasion, comme après la rupture d'un couple, après le décès d'un proche ou lorsque les choses ne vont pas bien au travail ou à l'école. Ce n'est pas parce que tu es triste que tu souffres de dépression. S'il s'agit d'une dépression, tu te sentiras triste, mélancolique et misérable la plupart du temps et il sera difficile de participer aux activités du quotidien. Si les symptômes suivants se manifestent pendant deux semaines ou plus, il se peut que tu souffres de dépression.

Émotions

- Grande tristesse qui perdure
- Perte d'intérêt envers les activités amusantes
- Sentiment de désespoir
- Sentiment de détresse
- Irritabilité et colère

Pensées

- Baisse de confiance ou de l'estime de soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Pensées suicidaires



Comportement

- Pleurer souvent et facilement
- Éviter des amis et des membres de la famille
- Cesser de soigner son apparence
- Négliger ses responsabilités à l'école, au travail et à la maison

Symptômes physiques

- Peu d'énergie
- Démarche lente et parler lent
- Troubles de sommeil
- Troubles d'appétit

Gérer la dépression

On ne peut empêcher qu'il se produise des choses tristes ou malencontreuses. Par contre, si tu prends soin de ta personne, tu seras mieux préparé pour composer avec elles.

Sois honnête, envers les autres et toi-même

Parle de tes inquiétudes à une personne en qui tu as confiance, à une personne qui t'aime. Sors visiter des amis et passe du temps avec ta famille.

Écrire, ce n'est pas seulement pour l'école

Le fait d'écrire tes sentiments dans un journal peut t'aider à mieux comprendre tes émotions et te mener à voir une situation d'un point de vue différent. Il se peut même que tu arrives à voir tes problèmes sous un nouvel œil.

Les listes sont utiles

Dresse une liste des activités que tu aimes et prévois faire une activité chaque jour.

Lève-toi et bouge!

C'est un fait. L'activité physique t'aidera à te sentir bien, tant au niveau physique qu'au niveau mental. Sors faire une promenade avec le chien, joue au basket-ball avec des amis ou pars en randonnée en patins à roues alignées.

Assure-toi de bien te reposer

Ton corps a besoin de se reposer, donc assure-toi que ta chambre à coucher est un endroit propice à une bonne nuit de sommeil. Il est donc important de ranger tes livres scolaires et d'autres objets stressants ailleurs que dans ta chambre à coucher. Évite de faire de l'activité physique et de manger avant de te coucher. Prévois un peu de temps pour la lecture ou des techniques de relaxation avant de t'endormir.

Les drogues et l'alcool : toujours à éviter

Il se peut que tu tentes de contrer l'anxiété en consommant de l'alcool, des drogues ou des stimulants comme des boissons contenant de la caféine. Il s'agit là de solutions temporaires et tu te sentiras pire après coup.

Traiter la dépression

La dépression est un trouble médical commun et cela signifie que tu devras peut-être consulter un médecin. On peut traiter la dépression grâce à des médicaments, de la thérapie ou les deux. Si tu crois souffrir de dépression, il est important que tu en parles à ton médecin ou à un autre professionnel de la santé.