



ASSOCIATION DES
MÉDECINS PSYCHIATRES
DU QUÉBEC

Communiqué de presse Pour publication immédiate

Dépression et maladie mentale : rappel de l'Association des médecins psychiatres du Québec

Savoir reconnaître les symptômes pour venir en aide à ceux qui en ont besoin

Montréal, le 24 janvier 2017 - L'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) profite de la journée Bell Cause pour la cause afin de rappeler à la population ce qu'est la dépression, et les solutions qui sont déjà accessibles pour venir en aide à un proche ou à soi-même.

« Nous insistons sur l'importance de démystifier tout ce qui touche à la maladie mentale et de maintenir un dialogue social afin de briser les tabous. C'est uniquement ainsi qu'il sera possible d'intervenir auprès de ceux souffrant d'une dépression », a déclaré la Dre Karine J. Igartua, présidente de l'AMPQ.

L'AMPQ rappelle que la dépression majeure est une maladie mentale qui se caractérise par une perte de plaisir ou une humeur triste soutenue pendant plusieurs semaines. De plus, la dépression majeure entraîne plusieurs des symptômes suivants :

- Problèmes de sommeil
- Changement au niveau de l'appétit et du poids
- Perte de concentration
- Fatigue et perte d'énergie
- Perte d'intérêt ou de motivation
- Sentiment d'agitation ou d'être au ralenti.

Les pensées d'une personne atteinte de dépression majeure sont négatives et sont associées à une pauvre estime de soi, une culpabilité démesurée, une tendance à voir tout en noir, un pessimisme et un manque d'espoir pour l'avenir. Ceci mène parfois à des idées suicidaires.

La dépression *n'est pas* une tristesse normale en réaction à un événement négatif comme une rupture amoureuse, la perte d'un emploi ou un deuil. Elle *n'est pas* non plus un défaut moral ou une paresse. La personne aux prises avec une dépression majeure peut se retrouver totalement incapable de fonctionner.

Que faire lorsqu'on vit une dépression?

On arrive à guérir de 70 à 80 % des dépressions avec la psychothérapie ou la médication antidépressive, ou une combinaison des deux. Il est important de consulter son médecin de famille lorsque des symptômes de dépression persistent pendant plusieurs semaines. Il est aussi possible de s'adresser au guichet d'accès en santé mentale (GASM) de votre région. Devant une situation qui se dégrade ou en cas d'idées suicidaires, on peut se rendre dans l'un des centres de crise du Québec ou, lors d'une crise aiguë, dans une urgence psychiatrique.

D'autres gestes peuvent aussi aider les personnes aux prises avec une dépression, notamment :

- Sortir dehors tous les jours et s'exposer à la lumière naturelle;
- Faire de l'exercice cardio-vasculaire 30 minutes au moins trois fois par semaine;
- Maintenir une routine quotidienne;
- Éviter de s'isoler et choisir quelques personnes proches à qui se confier;
- Éviter l'alcool;
- Modérer la caféine;
- S'efforcer de manger un menu riche en vitamines et nutriments;
- S'accorder un nombre d'heures suffisantes pour dormir;
- Prendre conscience de ce qui va bien, et se sentir gratifié à cet égard ;
- Réduire temporairement les attentes envers soi-même.

Le site internet de l'AMPQ (<http://ampq.org/>) contient plusieurs ressources et sources d'informations pour les personnes aux prises avec un problème de santé mentale et pour leurs proches. Le site contient notamment des fiches sur l'anxiété, les troubles alimentaires, les troubles bipolaires, la schizophrénie, les troubles du spectre de l'autisme et le trouble du déficit de l'attention et la démence.

L'Association des médecins psychiatres du Québec

L'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) regroupe plus de 1 150 psychiatres qui pratiquent au Québec. Elle s'intéresse à l'organisation des soins en santé mentale et au cadre de travail des médecins psychiatres. L'AMPQ a notamment pour mandat de promouvoir les normes professionnelles et scientifiques les plus rigoureuses dans l'exercice de la psychiatrie. Elle œuvre aussi à susciter dans le public une meilleure connaissance de la psychiatrie et de la santé mentale, et à favoriser l'accès à des services psychiatriques pour toute la population du Québec.

-30-

Source: Association des médecins psychiatres du Québec
Renseignements: Christine Geoffrion
Bureau : 450 515-1445
Cell. : 514 424-4269
cgeoffrion@annickmongeau.com