

Dépression chez les adultes
plus âgés —
Vous n'êtes pas seul!

RENSEIGNEZ-VOUS + AGISSEZ



Les sentiments de tristesse
et de solitude ne font
pas du processus
normal de vieillissement.



La vieillesse peut être une période de grande joie, et de grandes pertes. Ces années ne devraient pas aussi être empreintes de sautes d'humeur, de manque d'énergie et de faible concentration. Ces difficultés ne sont pas des signes de faiblesse. **Elles peuvent être attribuables à un enjeu médical grave — la dépression.**

La dépression, c'est plus que connaître une mauvaise journée ou se sentir démoralisé. Si vous vous sentez triste ou désespéré, ou que vos activités préférées vous ennuient depuis plusieurs semaines ou mois vous pourriez souffrir de dépression.

Il y a de l'espoir!

Outre l'aide médicale, il existe de nombreuses façons de mieux vous sentir. De petits changements à votre mode de vie peuvent améliorer votre bien-être. Appelez un ami. Entourez-vous de gens. Écoutez de la musique. Adonnez-vous à une activité. Allez faire une promenade. Laissez le soleil vous caresser le visage. Vous méritez d'être bien et de profiter de votre vieillesse!

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

Elle peut se répercuter sur vos sentiments, votre corps et vos relations. Quand on est déprimé, on a de la difficulté à s'imaginer qu'on se sentira mieux un jour.

Souvent, on ne se rétablit pas sans aide de cette maladie. Sans traitement, celle-ci pourrait durer pendant de nombreuses années. Si un ou plusieurs de ces symptômes persistent pendant plus de deux semaines, obtenez de l'aide.



Cochez les symptômes que vous ressentez. Ensuite, montrez cette liste à votre fournisseur de soins de santé.

- Se sentir triste, seul ou anxieux
- Se sentir coupable ou avoir des regrets
- Ne plus avoir de plaisir à s'adonner à ses activités préférées
- Éprouver des problèmes de sommeil (trop ou pas assez)
- Avoir de la difficulté à raisonner et à se concentrer
- Moins d'énergie/se sentir fatigué ou lent
- Ne pas bien se sentir/avoir plus de douleurs/se sentir irrité
- Subir des changements au chapitre des habitudes d'alimentation ou du poids
- Penser au suicide ou à la mort*

* Si vous (ou quelqu'un que vous connaissez) pensez à vous faire du mal ou à vous enlever la vie, composez le 911 immédiatement, ou allez au service d'urgence de l'hôpital.

Vous pensez souffrir de dépression?

Obtenez de l'aide d'un expert en santé! C'est important. Vous n'avez pas de médecin de famille? Il y a d'autres options : allez à une clinique sans rendez-vous, à l'hôpital, à la pharmacie ou à un autre centre de santé local.

COMMENT LA DÉPRESSION EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE?

Pour déterminer si vous souffrez de dépression, votre médecin procédera sans doute comme suit :

- Il vous parlera de vos pensées et de vos sentiments pour comprendre ce qui se passe dans votre vie.
- Il vous fera subir un examen physique ou des tests pour écarter d'autres problèmes.

Les membres de la famille remarquent souvent les changements d'humeur ou de comportement de leurs proches. Songez à demander à quelqu'un de vous accompagner comme source de soutien.

Tirez pleinement parti de votre visite chez le médecin

La dépression est une maladie comme nulle autre. Dites à votre médecin comment vous vous sentez. Le fait de parler à un expert médical représente une étape importante pour obtenir de l'aide et mieux vous sentir.

TRUCS :

- Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner.
- Apportez votre liste aide-mémoire et d'autres notes sur votre état de santé.
- Expliquez vos symptômes qui ressemblent à ceux de la dépression.
- Obtenez plus de renseignements sur la dépression.
- Demandez le nom de conseillers et de thérapeutes dans votre collectivité.
- Prenez un rendez-vous de suivi peu de temps après.

Avant votre rendez-vous, réfléchissez à ce qui suit :

Quand ses sentiments se sont-ils manifestés?

Se sont-ils aggravés?

Y a-t-il des moments où vous vous portez mieux?

COMMENT LA DÉPRESSION EST-ELLE TRAITÉE?

Il y a de nombreuses façons de traiter la dépression. Le recours à quelques traitements différents produit de meilleurs résultats. Votre fournisseur de soins de santé peut vous en expliquer les pour et les contre et vous aider à choisir les meilleures options.

1. Soutien pour la santé et la vie sociale

Les changements, même les plus petits, peuvent vous remonter le moral. Renseignez-vous davantage sur la dépression, joignez-vous à des groupes de soutien ou à des activités dans votre communauté, faites de l'exercice et mangez bien.

2. Counseling et psychothérapie

Bon nombre de personnes trouvent utile de parler de leurs sentiments. Le counseling peut vous aider à comprendre vos pensées et vos émotions. Les experts peuvent aussi vous aider à trouver des façons de mieux vous sentir. Votre fournisseur de soins de santé peut suggérer des options adaptées à vos besoins.

3. Médicaments

Au besoin, votre médecin prescrira des médicaments (antidépresseurs) pour traiter votre dépression. De nombreuses options sont offertes. En sachant à quel point votre dépression est grave ou en connaissant les autres médicaments que vous prenez, votre médecin sera en mesure de choisir le bon médicament pour vous.

Faits sur les antidépresseurs :

- Ils produisent des résultats optimaux quand on les prend tous les jours, de la façon prescrite.
- Ils ne créent pas de dépendance.
- Il faut devoir compter de 4 à 6 semaines de traitement pour commencer à se sentir mieux.
- Certains ont des effets secondaires, mais la majorité d'entre eux peuvent être gérés et réglés.
- Même si vous vous sentez mieux, ou si les effets secondaires persistent, parlez à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'arrêter de prendre vos médicaments ou d'en changer la dose. Ces experts peuvent vous aider à éviter la réapparition des signes de dépression et à en réduire les effets secondaires.

Coordonnées d'organisations

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

www.cmha.ca

Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS)

www.suicideprevention.ca

Coalition canadienne des proches aidants (CCPA)

www.ccc-ccan.ca

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CSMPA)

www.ccsmh.ca

Importants numéros de téléphones de santé

Indiquez dans cette section les numéros d'organisations et services pouvant vous aider.

Urgence : 9-1-1

Médecin

Conseiller/thérapeute

Pharmacien

Ligne de détresse/d'écoute

Succursale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale

Leader spirituel ou autres réseaux de soutien communautaires

Ce dépliant s'est inspiré des *Lignes directrices nationales pour la santé mentale des personnes âgées de la CCSMPA : évaluation des risques suicidaires et prévention du suicide.*

Conçu avec le soutien financier et la collaboration de l'Agence de la santé publique du Canada et Shoppers Drug Mart / Pharmaprix.

Déni de responsabilité : Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées