**L. Zadorozhna, T.O. Zhdanova**

*L’Université nationale de médecine de Kharkiv*

**La dépression : qu’est-ce que c’est?**

 La dépression est une maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir (humeur dépressive), une perte de motivation et de facultés de décision, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles alimentaires et du sommeil, des pensées morbides et l’impression de ne pas avoir de valeur en tant qu’individu.

 Dans le milieu médical, le terme dépression majeure est souvent employé pour désigner cette maladie. La dépression survient généralement sous forme de périodes dépressives qui peuvent durer des semaines, des mois voire des années. Selon l’intensité des symptômes, la dépression sera qualifiée de légère, modérée ou majeur (grave). Dans les cas les plus graves, la dépression peut conduire au suicide.

 La dépression affecte l'humeur, les pensées et le comportement, mais aussi le corps. La dépression peut s’exprimer dans le corps par un mal de dos, des maux de ventre, de tête ; Cela explique aussi qu’une personne qui souffre de dépression puisse se révéler plus vulnérable aux rhumes et aux autres infections, son système immunitaire étant affaibli.

 **Déprime ou dépression?**

 Le terme « dépression », encore tabou il n'y a pas si longtemps, est souvent employé à tort dans le langage courant pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d’ennui et de mélancolie que tous sont appelés à vivre à un moment ou à un autre sans qu’il s’agisse pour autant d’une maladie.

 Par exemple, être triste après la perte d’un proche ou avoir un sentiment d’échec en cas de problèmes au travail est normal. Mais lorsque ces états d’âme reviennent chaque jour sans raison particulière ou persistent longtemps même avec une cause identifiable, il peut s’agir d’une dépression. La dépression est en fait une maladie chronique, répondant à des critères diagnostiques bien précis.

 Outre la tristesse, la personne dépressive entretient des pensées négatives et dévalorisantes : « je suis vraiment nul », « je n’y arriverai jamais », « je déteste ce que je suis ». Elle se sent sans valeur et a du mal à se projeter dans l’avenir. Elle n’a plus d’intérêt pour des activités autrefois appréciées.

##  Les causes de la dépression

 On ne sait pas avec précision ce qui cause la dépression, mais il s’agit probablement d’une maladie complexe faisant intervenir plusieurs facteurs liés à l’hérédité, à la biologie, aux événements de la vie ainsi qu’au milieu et aux habitudes de vie.

###  **Génétique**

 À la suite d'études réalisées à long terme sur des familles ainsi que sur des jumeaux (séparés ou non à la naissance), on a pu démontrer que la dépression comporte une certaine composante génétique, bien que l'on n'ait pas identifié de gènes précis impliqués dans cette maladie. Ainsi, des antécédents de dépression dans la famille peuvent être un facteur de risque.

###  **Biologie**

 Bien que la biologie du cerveau soit complexe, on observe chez les personnes dépressives un déficit ou un déséquilibre de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine. Ces déséquilibres perturbent la communication entre les neurones. D’autres problèmes, comme une perturbation hormonale (hypothyroïdie, prise de pilule contraceptive par exemple), peuvent aussi contribuer à la dépression.

###  **Milieu et habitudes de vie**

 Les mauvaises habitudes de vie (tabagisme, alcoolisme, peu d’activité physique, excès de télévision88 ou de jeux vidéo, etc.) et les conditions de vie (conditions économiques précaires, stress, isolement social) sont susceptibles de nuire profondément à l'état psychologique. Par exemple, l’accumulation de stress au travail peut mener à l’épuisement professionnel et, à terme, à la dépression.

###  **Événements de la vie**

 La perte d’un proche, un divorce, une maladie, la perte de son emploi ou tout autre traumatisme peut déclencher une dépression chez les personnes prédisposées à la maladie. De même, les mauvais traitements ou les traumatismes vécus dans l’enfance rendent plus sensibles à la dépression à l’âge adulte, notamment parce qu’ils perturbent durablement le fonctionnement de certains gènes liés au stress.

##  Les différentes formes de dépression

 Les troubles dépressifs sont classés en plusieurs entités : les troubles dépressifs majeurs, les Troubles dysthymiques et les troubles dépressifs non spécifiés.

###  *Le Trouble dépressif majeur*

 Il est caractérisé par un ou plusieurs Épisodes dépressifs majeurs (une humeur dépressive ou une perte d'intérêt pendant au moins deux semaines associée à au moins quatre autres symptômes de dépression).

###  *Le Trouble dysthymique* (dys = dysfonctionnel et thymie = humeur)

 Il est caractérisé par une humeur dépressive présente la majeure partie du temps pendant au moins deux ans, associée à des symptômes dépressifs qui ne remplissent pas les critères d'un Épisode dépressif majeur. Il s’agit d’une tendance dépressive, sans qu’il y ait une dépression majeure.

 Le Trouble dépressif non spécifique est un trouble de caractère dépressif ne répondant pas aux critères de trouble dépressif majeur, ni de trouble dysthymique. Il peut s’agir par exemple d’un trouble de l'adaptation avec humeur dépressive ou d’un trouble de l'adaptation avec humeur à la fois anxieuse et dépressive.

 D’autres termes sont utilisés à côté de cette classification du DSM4 (manuel de classification des troubles mentaux) :Dépression anxieuse. Aux symptômes habituels de la dépression s'ajoutent une appréhension et une anxiété excessives.

###  *Troubles bipolaires auparavant qualifié de maniacodépression*

 Ce trouble psychiatrique se caractérise par des périodes de dépression majeure, avec des épisodes maniaques ou hypomaniaques (euphorie exagérée, surexcitation, forme inversée de dépression).

###  *Dépression saisonnière.*

 État dépressif qui se manifeste de façon cyclique, habituellement pendant les quelques mois de l'année où l'ensoleillement est au plus bas.

###  *Dépression du postpartum*

 Chez 60 % à 80 % des femmes, un état de tristesse, de nervosité et d'anxiété se manifeste dans les jours après l’accouchement. On parle de baby blues qui dure entre un jour et 15 jours. Habituellement, cette humeur négative se résorbe d'elle-même. Cependant, chez 1 femme sur 8, une réelle dépression s’installe immédiatement ou apparaît dans l’année qui suit la naissance.

 La dépression suite à un deuil. Dans les semaines suivant la perte d’un être cher, les signes de dépression sont fréquents, et cela fait partie du processus de deuil. Cependant, si ces signes de dépression persistent plus de deux mois, ou s’ils sont très marqués, il faut consulter un spécialiste.

 ***Dépression atypique***

 La dépression atypique est une déclinaison de la dépression majeure. Elle se caractérise par des périodes positives épisodiques qui surviennent par exemple après avoir reçu une bonne nouvelle ou pendant une sortie avec des amis. Cependant, c'est l'arbre qui cache la forêt.

 D'autres symptômes de dépression incluent une prise de poids ou un appétit plus grand, un besoin temps de sommeil excessif, une sensation de jambes et de bras lourds et un sentiment de rejet.

## Signes et symptômes de la dépression

|  |  |
| --- | --- |
| **Sentiment d'impotence et de désespoir** | Les choses ne pourront jamais s'arranger et il n'y a rien que vous puissiez faire pour arranger votre situation |
| **Perte d'intérêt dans les activités quotidiennes** | Plus d'intérêt dans vos anciens hobbies et passe-temps, vous n'aimez plus sortir et vous fuyez les activités sociales |
| **Changement d'appétit ou de poids** | Perte ou gain significatif de poids - une variation de plus de 5% de votre poids sur un mois |
| **Changement du cycle du sommeil** | Soit de l'insomnie ou de l'hypersomnie |
| **Perte d'énergie** | Vous vous sentez fatigué en permanence, même les plus petites tâches deviennent insurmontables. |
| **Perte de confiance en vous** | Vous vous sentez inutile et responsable/coupable de la situation. Vous êtes très critique envers vous-même dès que vous faites la moindre erreur. |
| **Problèmes de concentration** | Difficulté à réfléchir, à se concentrer, à prendre des décisions ou à se rappeler des choses |
| **Irritabilité** | Vous êtes facilement distrait ou facilement dérangé (un rien vous énerve) |
| **Maux de têtes, douleurs aux ventres** | De nouveaux symptômes physiques font leur apparition: mal à la tête, mal au dos, constipation, douleurs abdominale |

 Le traitement varie selon la gravité de la dépression. Une dépression de type dysthymie, dépression légère à modérée peut généralement être traitée efficacement par la psychothérapie. Dans le cas d'une dépression majeure, le traitement recommandé est une psychothérapie associée à la prise d’un médicament antidépresseur.

 Dans le cas où le comportement suicidaire est évident, il est nécessaire d’avoir recours àl**'hospitalisation.**