

La dépression



Savoir la reconnaître et la surmonter

Les différentes formes

Les thérapeutiques

Que peut-on faire par soi-même ?

VIGOT

PS242

450, 10
041010
①

La dépression



Conseiller d'édition : J.-F. d'Ivernois

VIGOT

Table des matières

Que vous apporte ce livre?	8
----------------------------------	---

Qu'est-ce qu'une dépression?

11

Comment savoir si je suis dépressif?	12
Lorsque l'âme est en peine	14
Plaintes exprimées par le corps	16
Lorsque la peur et la panique deviennent envahissantes	18
Que se passe-t-il dans le cerveau?	20
La mélancolie qui paralyse – la dépression endogène	22
Très excité, triste à en mourir – le maniaco-dépressif	28
Tristesse signifie-t-elle toujours dépression?	34
La dépression névrotique	36
Maladies physiques – dépression somatique	42
Les enfants peuvent également être touchés	46
Épuisé et exténué – la dépression réactionnelle	48
La dépression vient-elle avec l'âge?	52
Prendre au sérieux le risque de suicide	54

Quel sont les traitements possibles?

57

Quand dois-je consulter un médecin?	58
À quels examens dois-je m'attendre?	60
Quel traitement est le mieux adapté à mon cas?	64
Ne pas avoir peur des psychotropes!	66
Quels sont les médicaments qui peuvent m'aider?	68
À quels effets secondaires dois-je m'attendre?	71
Examens de surveillance pendant le traitement	73
Médicaments disponibles	75
La psychanalyse met en lumière ce qui est caché	82
La thérapie comportementale : comment apprendre à recouvrer une bonne santé psychique	84
Ergothérapie et traitement par l'activité	86
Exprimer ses sentiments – la musicothérapie	88
Une lueur d'espoir : la photothérapie	90

Aide par la privation de sommeil	92
Traitement par l'électricité	94
Hospitalisation de jour ou hospitalisation complète?	96

Que puis-je faire par moi-même pour recouvrer la santé? **99**

Un agenda organisé plutôt que le chaos	100
Éviter le retrait social	102
Règles de comportement pour les proches	104
Laisser libre cours à ses sentiments	110
Sexualité et dépression	112
Les animaux, une aide dans la détresse	114
Avoir le courage de ses opinions	116
Ne prendre aucune décision importante au cours d'une dépression	118
Une aide apportée par des personnes qui sont dans la même situation	120

Questions souvent posées par les patients **123**

Petit glossaire	130
Adresses utiles	133
Index	136

SORTIR DE LA DÉPRESSION ET DE L'ISOLEMENT

■ **Savoir reconnaître la dépression**

Comme c'est le cas de nombreuses affections psychiques, une dépression est difficile à évaluer et à traiter. Les proches ne détectent pas toujours le problème et, souvent, le dépressif ne prend pas suffisamment en compte ses souffrances. Ce livre explique ce qu'est vraiment une dépression.

■ **Chercher de l'aide**

Il existe aujourd'hui de nombreuses possibilités pour traiter et guérir les dépressions. Les conseils contenus dans cet ouvrage vous aideront à choisir un traitement approprié.

■ **Votre participation au traitement**

La réussite du traitement dépend largement de votre implication personnelle et d'une relation de confiance avec votre médecin. Dans ce domaine, cet ouvrage offre de nombreuses pistes et conseils.

Isbn : 2 7114 1567 8



9 782711 415670