



OÙ S'ADRESSER ?

En cas d'urgence :

- Le service des urgences le plus proche de chez vous
- Le centre 15 (SAMU)

sinon

Réseau ASDES :

Votre médecin généraliste
adhérent au réseau ASDES
Secrétariat du réseau ASDES :
Tél. : 01 47 69 72 12
06 13 53 45 06

www.asdes.fr

Cachet du Pharmacien ou du médecin

Partenaires :

Pôle psychiatrie de l'hôpital
Corentin Celton-APHP,
Issy-les-Moulineaux

Corentin-Celton
Un hôpital ouvert sur la ville



Quelques informations utiles sur les antidépresseurs

- les antidépresseurs ne sont pas efficaces immédiatement, mais au bout de 2 à 3 semaines : il faut donc savoir attendre.
- Le traitement est long : durée de 6 mois minimum : cela permet de prévenir les rechutes.
- Un arrêt progressif permet d'éviter des effets indésirables liés au sevrage.
- Les antidépresseurs ont un effet variable selon les individus : tout le monde ne répond pas de la même façon. Ainsi, ce n'est pas parce qu'un antidépresseur n'a pas été efficace chez une de vos connaissances qu'il ne le sera pas pour vous, et inversement.
- Il faut éviter l'alcool quand on est sous traitement.
- La prise d'un antidépresseur peut perturber la vigilance : il faut prendre des précautions particulières pour la conduite de véhicule.
- Au delà de quatre médicaments pris simultanément, les risques de difficultés d'adaptation, voire d'accident grave, s'accroissent.

En cas de malaises ou d'inquiétude, ne pas hésiter à contacter le médecin qui a prescrit le traitement ou, à défaut, le pharmacien qui a délivré les médicaments.

Pour en savoir plus :

Le mécanisme d'action des antidépresseurs est de rétablir les concentrations des neurotransmetteurs (notamment sérotonine, noradrénaline) au niveau du cerveau. Les neurotransmetteurs sont de petites molécules qui assurent la communication entre les neurones. On pense en effet que la dépression est liée à des baisses de concentration de certains neurotransmetteurs.

Service Communication du réseau ASDES - Conception/Réalisation : JCT développement - Denis Hurtaud - 09/09

La dépression



Qu'est-ce que c'est ? Comment s'en sortir ?



La dépression qu'est-ce que c'est ?

Tout le monde peut avoir un coup de blues passager, se sentir triste ou malheureux.

Mais ce n'est pas chez tout le monde que cela envahit le quotidien et se répercute sur la vie de tous les jours.

Une dépression, c'est l'existence chez quelqu'un depuis au moins deux semaines, tous les jours ou presque, de tout ou partie des symptômes suivants :

- se sentir triste, malheureux
- avoir perdu de l'intérêt pour toutes les activités appréciées auparavant
- se sentir inutile
- dévaloriser ce que l'on fait
- ne plus avoir confiance en soi
- avoir du mal à se concentrer, à prendre des décisions
- avoir des idées suicidaires
- avoir du mal à dormir ou,

au contraire, dormir beaucoup plus que d'habitude

- ne plus avoir d'appétit et perdre du poids ou au contraire envie de sucreries et prendre de poids
- se sentir très fatigué
- ne plus avoir de désir sexuel

Ces symptômes ont un retentissement sur les activités quotidiennes : on ne peut plus les faire de la même manière qu'avant.

La dépression n'est pas une faiblesse comme certains le pensent, mais une

maladie qui se manifeste par des difficultés majeures à faire face aux difficultés de la vie quotidienne.

Si vous éprouvez certains de ces symptômes, ne restez pas seul, parlez-en à quelqu'un qui pourra vous aider. Parlez-en à votre médecin, parlez-en à un psychologue ou un psychiatre.

Le psychiatre est le médecin spécialisé pour la prise en charge des troubles psychiques.

Comment s'en sortir ?

Les différents traitements

La prise en charge est établie pour un patient bien déterminé, pour un traitement précis, dans une démarche de soins personnalisée.

Elle a ainsi un caractère unique et personnel. Elle doit être prise dans son ensemble, et ne doit pas faire l'objet de modification ou d'adaptation sans l'avis du médecin prescripteur ou du pharmacien.

Il ne faut pas chercher à comparer, ni substituer une ordonnance à une autre, établie dans un contexte différent, pour un autre patient.

En parler :

A votre médecin. Votre médecin traitant sera là pour vous écouter, pour vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre. Dans certains cas il vous prescrira des médicaments.

A un psychothérapeute : la psychothérapie est au centre du traitement de la dépression.

A vos proches. Ils constituent un soutien précieux, mais cela ne suffit pas, et il ne faut pas hésiter à en parler à un médecin ou à un psychologue

La psychothérapie :

Une psychothérapie peut vous être proposée par votre médecin traitant.

Le psychologue sera là pour vous soutenir, pour vous aider à exprimer ce que vous vivez et ressentez. Vous réfléchirez ensemble aux liens possibles entre vos émotions, vos pensées, vos comportements, les événements de vie que vous avez rencontrés... Vous réfléchirez à des changements possibles pour vous sentir mieux. Différentes méthodes de psychothérapie existent.

Les antidépresseurs :

Les antidépresseurs sont des médicaments prescrits uniquement sur ordonnance. Ils sont réservés aux dépressions d'intensité modérée ou sévère et ne sont pas prescrits dans les dépressions légères ou les sensations de mal-être passager. En effet, comme tous les médicaments, ils comportent des effets secondaires, ainsi que des contre-indications et doivent donc être utilisés avec prudence. Ils sont utilisés en association à une psychothérapie : ils ne la remplacent pas.

On ne peut en aucun cas les comparer à une 'pilule du bonheur' : si vous n'en avez pas besoin, cela ne vous rendra pas plus heureux, mais vous aurez par contre à souffrir des effets secondaires.

