

Santé mentale chez nos adolescents :

DISTINGUER « DÉPRIME » ET « DÉPRESSION »

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression ? Non, et c'est important de connaître la différence entre ces deux phénomènes.

Quelques pistes

Les jeunes, comme les adultes, traversent des moments plus difficiles à la suite de déceptions. S'ensuit fréquemment une « déprime », soit une réaction normale liée à des situations contraignantes qui n'empêche pas de ressentir du plaisir et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, sans plus. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent...

Symptômes à surveiller

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un adolescent à l'autre, mais on observe régulièrement une rupture dans le comportement du jeune : son entourage ne le reconnaît plus. Cette maladie se manifeste couramment par une irritation excessive, continuelle ou complètement imprévisible. La tristesse, elle, se remarque par un manque de confiance dans l'avenir. On dénote parfois une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut aussi couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouvelles personnes (parfois peu recommandables). L'adolescent possède alors une faible estime de lui-même, ce qui le rend très vulnérable.

La dépression s'accompagne de symptômes physiques assez faciles à observer lorsqu'on vit avec son enfant : changements importants dans ses habitudes alimentaires, c'est-à-dire irrégularité de celles-ci ou diminution ou gain d'appétit. Le sommeil est également perturbé : le jeune souffre d'insomnie, retardant l'heure du coucher par peur des idées noires ou, au contraire, tombe dans l'hypersomnie où dormir représente une fuite. Le rythme de vie de l'adolescent se modifie : il passe d'un mode actif à passif, du calme à la fébrilité. Bref, il n'est plus celui qu'on connaissait. Il subit une baisse d'énergie, il devient apathique. Il ressent de la confusion, un manque de motivation et une difficulté à se concentrer et à prendre des décisions. Le jeune en état de dépression se plaint de douleurs comme des maux de tête ou d'estomac.

On diagnostique cette maladie quand environ cinq de ces symptômes perdurent au moins deux semaines. Dans les cas où des comportements suicidaires surviennent, consultez promptement un professionnel afin d'évaluer la situation. Évitez de vous alarmer à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais demeurez aux aguets lorsque vous ne reconnaissez plus votre enfant. Et n'oubliez pas que la dépression se soigne. ●



PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

1 866 329-4223

514-525-2573

consultation@premiereressource.com

premiereressource.com