

Quels sont les principaux symptômes de la dépression ?

Physiques

- Fatigue ou perte d'énergie ;
- Problèmes de sommeil ;
- Diminution ou augmentation de l'appétit pouvant causer une perte ou un gain de poids ;
- Diminution de l'intérêt sexuel ;
- Agitation ou ralentissement des mouvements ;
- Maux de tête, douleurs au dos ou à l'estomac.

Psychologiques

- Humeur dépressive, sentiment de détresse ;
- Perte d'intérêt pour les activités ;
- Sentiment de dévalorisation ou de grande culpabilité ;
- Faible estime de soi ;
- Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions ;
- Difficulté à assumer ses responsabilités ;
- Incapacité de fonctionner normalement ;
- Idées suicidaires.

Le diagnostic de dépression se fait en fonction de la durée, du nombre et de la gravité des symptômes. Ils doivent être présents la majeure partie du temps, pendant au moins deux semaines.

ATTENTION !

Certains symptômes de dépression, tels que la fatigue, les problèmes de sommeil, le changement de l'appétit ou les maux de tête, peuvent être confondus avec un diabète mal contrôlé.



La vie est plus radieuse sous le soleil

Cet outil éducatif a été produit grâce à l'appui de la Sun Life, qui s'est engagée à prévenir le diabète.

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète



universi-d.com



La dépression et le diabète



Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est une maladie mentale qui se caractérise par une perte de plaisir et une humeur triste et soutenue qui perturbent le fonctionnement normal (personnel, familial et social) d'une personne.

La dépression n'est pas :

- Une tristesse normale en réaction à un événement négatif comme une rupture amoureuse ;
- Une réaction au deuil ;
- Un défaut moral ou de la paresse ;
- Une faiblesse de caractère.

Heureusement, la dépression se traite, d'où l'importance de savoir la reconnaître.



Quel est le lien entre la dépression et le diabète ?

La dépression et le diabète sont deux états de santé qui ont un effet l’un sur l’autre. En effet, les personnes souffrant de dépression peuvent avoir tendance à être plus sédentaires, à s’alimenter moins sainement, à développer un surplus de poids et à être plus stressées, tous des facteurs qui accroissent le risque de développer le diabète de type 2. Les personnes vivant avec le diabète sont, quant à elles, plus susceptibles de vivre une dépression, car :

- Les exigences liées à la gestion du diabète peuvent peser lourd et engendrer de la détresse ;
- Le traitement peut occasionner du stress et de l’anxiété ;
- La stigmatisation liée au diabète peut entraîner diverses émotions négatives comme des problèmes d’estime de soi, un sentiment de culpabilité, de honte ou de gêne.

Quels sont les facteurs de risque de dépression chez les personnes vivant avec le diabète ?

- Sexe féminin ;
- Adolescence, période de jeune adulte ou âge avancé ;
- Pauvreté et manque de soutien social ;
- Évènements stressants de la vie ;
- Difficulté à maîtriser la glycémie ;
- Diabète de longue date ;
- Présence de complications à long terme.

Quelles sont les conséquences de la dépression chez les personnes vivant avec le diabète ?

- Difficultés dans l’autogestion du diabète ;
- Diminution de la qualité de vie ;
- Augmentation des conséquences des complications ;
- Augmentation des risques cardiovasculaires ;
- Diminution de l’efficacité du système immunitaire ;
- Sédentarité ;
- Stress psychologique ;
- Diminution de l’espérance de vie ;
- Suicide.

Comment se traite la dépression ?

Une fois diagnostiquée, la dépression se traite par la psychothérapie, par la prise de médicaments ou par une combinaison des deux. Il existe plusieurs médicaments et il est normal que cela prenne un certain temps avant de trouver celui qui vous convient et d’en ressentir le plein effet.

Plus vous consultez rapidement, plus vous mettez les chances de votre côté de reprendre le contrôle de votre vie et de votre maladie.

Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien si vous comptez utiliser des produits de santé naturels, car certains d’entre eux peuvent avoir des interactions avec des médicaments.

Agissez pour prendre soin de votre santé mentale !

Voici des stratégies pour vous aider :

Aide professionnelle

Consultez un travailleur social, psychologue ou psychothérapeute.

Saine alimentation

Tendez vers une alimentation plus équilibrée. Réduisez la consommation de stimulants, comme le café, le thé, le chocolat, les boissons gazeuses et énergisantes.

Activité physique

Bougez à votre rythme, de façon régulière. Sortez de la maison ou allez dans la nature, si possible.

Sommeil

Organisez votre horaire pour avoir un nombre suffisant d’heures de sommeil réparateur.

Loisirs et activités satisfaisantes

Prenez du temps pour vous en faisant des activités qui vous détendent et qui vous plaisent : méditation, jardinage, lecture, sorties, jeux, visionnement d’un film, écoute de musique, etc.

Soutien social

Déterminez vos émotions négatives et vos difficultés et parlez-en avec des personnes en qui vous avez confiance. Mettez sur les relations personnelles qui vous font du bien.



Ressources

Accueil psychosocial de votre CLSC

Aide et services psychosociaux présents dans plusieurs cégeps et universités

Association québécoise de prévention du suicide

1 866 APPELLE (277-3553) | suicide.ca

Centres d’écoute par région

lignedecoute.ca

Info-Social

811, option 2

Ligne Parents

ligneparents.com
1 800 361-5085

Mouvement santé mentale Québec

mouvementsmq.ca

Ordre des psychologues du Québec

ordrepsy.qc.ca

Programme d’aide aux employés de votre milieu de travail

Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

monrelief.ca

Tel-Jeunes

teljeunes.com
1 800 263-2266

En cas de danger immédiat, présentez-vous à l’urgence ou composez le 911.