

DÉPRESSION : RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

Les épisodes de dépression majeure ont une fin. On a souvent l'impression qu'ils ne se termineront jamais, mais ils ont bel et bien une fin. Malheureusement, plusieurs personnes déprimées vivent un autre épisode des mois, des années voire de décennies plus tard.

Est-il possible de réduire le risque de rechute? Oui. Il se peut que vous réussissiez ou que vous ne réussissiez pas à éviter les rechutes. Mais vous pouvez les rendre moins susceptibles de se produire, les rendre moins graves et moins fréquentes.

Maintenez vos efforts!

Lorsque vous vous sentez très mal, votre santé mentale doit manifestement devenir une priorité. Lorsque vous vous sentez mieux, il est possible que vous soyez tenté d'oublier de prendre soin de vous. Si vous vous sentez « relativement bien », vous voudrez peut-être arrêter de faire des efforts pour réactiver votre vie, penser de manière réaliste et résoudre vos problèmes avec efficacité.

Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour composer avec la situation. Y a-t-il des stratégies que vous devrez continuer à utiliser à plus long terme, même lorsque vous vous sentirez mieux?

Soyez préparé à faire face au stress

Nous traversons tous des périodes difficiles – pour certains d'entre nous, ces périodes sont plus fréquentes. Pour une personne qui vient de se rétablir après un épisode de dépression, les périodes de stress sont un facteur de risque de rechute. La solution ne consiste pas à éviter toute possibilité de stress (personne ne peut y arriver) mais de se préparer afin de pouvoir gérer le stress avec efficacité.

Certains événements stressants ne sont pas prévisibles, d'autres le sont. Il se peut, par exemple, que vous connaissiez la date de votre retour au travail. Il se peut que Noël soit une période stressante pour vous et que décembre approche à grands pas. Un rassemblement en famille est peut-être imminent. Peut-être allez-vous avoir un bébé et la naissance est associée à de nombreuses exigences. Vous pouvez vous préparer à ces événements pour les rendre moins difficiles.

Voici quelques stratégies :

Dans la mesure du possible, introduisez le stress graduellement. Si, par exemple, vous reprenez votre travail bientôt, vous pourriez vous renseigner pour déterminer si vous pouvez commencer par travailler à temps partiel.

Réduisez vos responsabilités. Si vous suivez un cours en soirée, par exemple, donnez-vous la permission de manger au restaurant plus souvent ou d'avoir une maison un peu plus en désordre.

Continuez à prendre soin de vous. Si vous suivez un cours en soirée, par exemple, donnez-vous la permission de manger au restaurant plus souvent ou d'avoir une maison un peu plus en désordre.

Créez un plan d'action d'urgence pour votre humeur. Si vous préparez un plan d'action en cas de rechute, vous pourrez obtenir l'aide dont vous avez besoin plus rapidement. Grâce à cette planification, l'épisode de dépression sera probablement moins grave, durera moins longtemps, ou il vous sera plus facile de vous en sortir. En dressant un plan d'action à l'avance, il se peut que vous soyez moins anxieux et que vous réduisiez la probabilité d'une rechute.

Si vous devenez de nouveau déprimé, quelles sont certaines actions que vous pouvez prendre pour vous aider et vous rétablir le plus rapidement possible?

Voici quelques possibilités :

Participez à un plus grand nombre d'activités enrichissantes.

Réduisez vos obligations. Que pourriez-vous faire pour réduire les demandes d'énergie advenant un épisode de dépression? Par exemple, vous pourriez peut-être obtenir la permission à l'avance de réduire vos heures de travail ou demander à un membre de votre famille de vous aider à prendre soin de vos enfants.

Obtenez de l'aide professionnelle. Songez à donner la permission à certains de vos amis ou membres de votre famille de vous en parler (ou de signaler à votre médecin) s'ils remarquent une baisse de votre humeur.

Obtenez du soutien. Quelles sont les sources de soutien possible et quel genre de soutien serait nécessaire? Peut-être aurez-vous besoin d'une personne à qui vous pourrez vous confier ou vous préférerez peut-être obtenir une aide pratique, comme de l'aide pour faire l'épicerie.

Gérez votre mode de vie. Lorsque vous vous sentez sombrer dans la dépression, ce n'est pas le moment d'arrêter votre programme d'activité physique, d'arrêter vos sorties, de mettre fin à vos habitudes alimentaires saines ou de modifier vos habitudes de sommeil. Quels sont les facteurs associés au mode de vie qui améliorent le plus votre humeur?

Tiré de Bilsker, D., & Paterson, R. (2009). Guide d'autosoins pour la dépression. Développer des stratégies pour surmonter la dépression (2 ed.). Vancouver, Canada: Simon Fraser Université.