

Les conseils d'hygiène de vie ont-ils un réel impact ?

Des dépressions légères...

De simples changements d'habitude de vie, une psychothérapie, peuvent avoir un réel impact sur votre moral et votre niveau d'anxiété. D'ailleurs, les autorités de santé insistent sur l'intérêt de ces mesures et va même jusqu'à les considérer comme le premier traitement des troubles dépressifs d'intensité légère. Les recommandations stipulent en effet qu'en cas de dépression légère, le recours aux antidépresseurs n'est pas obligatoire d'emblée. On estime qu'à ce stade vous avez encore des ressources suffisantes pour pouvoir agir par vous-même sur les symptômes dépressifs.



Pratiquer régulièrement une activité sportive et essayer de prendre (ou de reprendre) une activité qui vous plaît et vous détend : en essayant d'y consacrer quelques minutes tous les jours qui a un rôle très bénéfique sur le seuil d'anxiété et l'humeur;

Cette rubrique a pour but d'offrir à l'internaute des informations médicales de qualité. Néanmoins, les informations fournies sont destinées à améliorer, non à remplacer, la relation qui existe entre le patient et son médecin.

...Aux dépressions modérées à sévères

Ces conseils restent tout à fait justifiés dans les formes modérées de dépression où ils seront complémentaires du traitement médicamenteux.

Dans les cas de **dépressions sévères**, il est généralement difficile de tirer profit de ces conseils, car les ressources et l'énergie manquent. C'est normal, il ne faut pas culpabiliser. Ces différentes méthodes pourront en revanche être envisagées dès que le **traitement antidépresseur** aura fait son effet et que vous vous sentirez mieux.

Des conseils simples et utiles

Arrêter la consommation de toxiques comme le cannabis et l'alcool qui ont un effet délétère sur le moral et la motivation.

Dans un premier temps, la prise d'alcool peut diminuer l'anxiété mais son effet apaisant s'estompe peu à peu et il faut en boire de plus en plus pour obtenir les mêmes effets (phénomène de tolérance). Vous prenez le risque de ne plus pouvoir vous en passer et de devenir dépendant de l'alcool.

Réduisez les prises d'excitants (ex : café, thé, soda avec caféine) qui peuvent aggraver les signes anxieux;

Organiser vos journées en vous fixant des objectifs réalisables; N'hésitez pas, dans la mesure du possible, à faire appel à votre entourage proche pour vous aider ou vous reconforter, si vous en éprouvez le besoin;

Favoriser la méditation car cette technique vous permettra de prendre plus de distance avec votre situation actuelle et de faire évoluer votre façon de penser.

Une psychothérapie peut être souhaitée par le patient lui-même, lorsqu'il veut mieux comprendre ce qui lui est arrivé, ou devenir plus sûr de lui pour mieux affronter, ou éviter un éventuelle rechute.

Références

1. La dépression, en savoir plus pour en sortir. INPES Août 2007.
www.info-depression.fr
2. AFSSAPS. Antidépresseurs Bon usage des médicaments antidépresseurs dans le traitement des troubles dépressifs et des troubles anxieux de l'adulte. Argumentaire. Octobre 2006