

Comprendre et traiter la dépression - Fiche conseil

Les conseils suivants peuvent vous aider dans la prise en charge de votre épisode dépressif.

Il s'agit d'une maladie qui se soigne, mais qu'il ne faut pas négliger. Essayez de ne pas manquer vos rendez-vous médicaux.

Pour votre suivi

- Choisissez un psychothérapeute qui vous convienne.
- Acceptez d'être aidé et essayez de tisser une bonne relation avec les professionnels qui vous suivent.
- Posez toutes les questions que vous souhaitez.
- Apprenez à reconnaître l'aggravation des symptômes.
- En cas de mal-être grandissant ou d'idées suicidaires, exprimez-vous.

Au quotidien

- Tâchez d'avoir la meilleure hygiène de vie possible.
- Veillez à votre sommeil et à votre alimentation.
- Augmentez votre activité physique.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues, qui peuvent interférer avec votre traitement antidépresseur.
- Si possible, passez régulièrement du temps avec vos proches et vos amis, ou rendez-vous à des activités de groupes (ateliers, sport, promenades...).
- Poursuivez des activités qui vous intéressent ou vous plaisent.

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le **3114 (gratuit)**.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes**.



Vivre avec une dépression

Assurance Maladie
Site internet



Mieux vivre avec la dépression

PsyCARE
PDF



Activité physique et épisode dépressif

HAS
PDF



Conseils pour la prévention du suicide

3114.fr
Site internet