

La Dépression - Ce qu'il faut savoir (Depression – What You Need to Know)

La dépression est une maladie courante, réelle et susceptible d'être traitée. Son traitement est disponible aux immigrants et réfugiés.

Faits de base (Basic Facts)

- La dépression est l'une des affections mentales les plus communes.
- Elle affecte chaque année plus de 19 millions de personnes en Amérique.
- Elle amène la personne à perdre tout plaisir en la vie quotidienne. Ses complications entraînent parfois d'autres situations médicales. Elle peut même dans les formes les plus aiguës, conduire au suicide.
- Elle peut affecter tout le monde indépendamment de l'âge, de la race, du genre ou de la situation de santé physique.
- La dépression n'est jamais un cas normal de santé quel que soit l'âge, le genre ou la situation de santé physique.

Traitement (Treatment)

- La dépression se traite: plus de 80% de ceux qui recherchent le traitement présentent des améliorations.
- Malheureusement, bien que le traitement de la dépression soit très efficace, moins de la moitié de ceux qui souffrent de cette affection recherchent son traitement. Beaucoup résistent aux traitements parce qu'ils croient que la maladie n'est pas sérieuse, qu'ils peuvent se traiter eux-mêmes ou que c'est une petite défaillance au lieu d'une affection médicale sérieuse.
- Le traitement le plus communément utilisé et le plus efficace est constitué de médicaments antidépresseurs, de thérapie comportementale (psychothérapie) ou alors une combinaison des deux.
- La psychothérapie fait intervenir une évaluation et un changement de pensées, d'attitudes et de problèmes relationnels liés à la dépression.
- Comme dans le cas de beaucoup de maladies, le traitement précoce est plus efficace et aide à prévenir la probabilité de graves rechutes.
- La dépression doit être traitée par un médecin ou par un personnel qualifié spécialisé dans la santé mentale.

Symptômes de la dépression (Symptoms)

- État d'esprit permanemment triste, anxieux ou vide
- Sommeil exagéré ou carence totale de sommeil, réveil nocturne ou très tôt
- Perte d'appétit accompagnée de perte de poids ou alors intense appétit accompagné de gain de poids;
- Perte de plaisir et d'intérêt aux activités usuelles, y compris le sexe;
- Manque de repos, irritabilité
- Symptômes physiques persistants insensibles aux traitements (tels que des douleurs chroniques ou des désordres digestifs);
- Épuisement ou perte d'énergie;
- Sentiment de culpabilité, de désespoir et de nullité;
- Pensées suicidaires ou la mort.

Si vous éprouvez cinq ou davantage de ces symptômes pendant deux semaines, vous êtes susceptible d'avoir la dépression. Vous devez dans ce cas consulter votre médecin ou un personnel qualifié de santé mentale qui vous aidera.

Le MHARI (Mental Health Access for Refugees and Immigrants grant) s'attèle à sensibiliser son groupe cible que les maladies mentales sont des affections courantes, réelles et susceptibles d'être traitées, et s'assure que ceux qui sont les plus exposés au risque reçoivent un traitement adéquat, efficace et à temps.

Comment obtenir l'aide (Getting Help)

Prendre contact avec les participants au projet MHARI (Mental Health Access for Refugees and Immigrants Grant)

Agences du Projet: *Somali Community Center 366-6868; Sudanese Community Association 315-9681; Communauté de l'Afrique Centrale s/c William Mwizerwa 430-5609*

Evaluateur du projet: *Dr. Bill Barkley*

Pourvoyeur de soins de sante mentale: *Centerstone 279-6700 (1921 Ransom Place Nashville, TN 37217)*

Sponsor: *Cette campagne a été rendue possible grâce à un fond du gouvernement fédéral du Bureau des soins de santé au minorités à Washington DC.*

[ENGLISH VERSION]

Depression - What You Need To Know

Depression is a common, real and treatable illness. Treatment is available for immigrants and refugees.

Basic Facts About Depression:

- Depression is one of the most common mental illnesses.
- Depression affects more than 19 million people in America each year.
- Depression causes people to lose pleasure from daily life. It can complicate other medical conditions. It can even be serious enough to lead to suicide.
- Depression can occur to anyone, at any age, and to people of any race or ethnic group.
- Depression is never a "normal" part of life, no matter what your age, gender or health situation.

Treatments for Depression:

- Depression is very treatable: more than 80% of those who seek treatment show improvement.
- Unfortunately, though treatment of depression is very successful, fewer than half of those suffering from this illness seek treatment. Too many people resist treatment because they believe depression isn't serious, that they can treat it themselves, or that it is a personal weakness rather than a serious medical illness.
- The most commonly used and effective treatments are antidepressant medication, talk therapy (psychotherapy) or a combination of the two.
- Psychotherapy involves evaluating and changing the thoughts, attitudes, and relationship problems that are associated with depression.
- As with many illnesses, early treatment is more effective and helps prevent the likelihood of serious recurrences.
- Depression must be treated by a physician or qualified mental health professional.

Symptoms of Depression:

- Persistent sad, anxious or "empty" mood
- Sleeping too much or too little, middle of the night or early morning waking
- Reduced appetite and weight loss, or increased appetite and weight gain
- Loss of pleasure and interest in activities once enjoyed, including sex
- Restlessness, irritability
- Persistent physical symptoms that do not respond to treatment (such as chronic pain or digestive disorders)
- Difficulty concentrating, remembering or making decisions
- Fatigue or loss of energy
- Feeling guilty, hopeless or worthless
- Thoughts of suicide or death

If you have five or more of these symptoms for two weeks or more, you could have depression and should see your doctor or a qualified mental health professional for help.

The Mental Health Access for Refugees and Immigrants grant (MHARI) works to raise awareness that mental illnesses are common, real and treatable illnesses and ensure that those most at-risk receive proper, timely and effective treatment.