ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

CAUSES, SIGNES AVANT-COUREURS ET TRAITEMENTS

Plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression et 260 millions de troubles liés à l'anxiété. Bien souvent les personnes souffrent à la fois de dépression et d'anxiété.

Le taux de personnes souffrant de dépression et d'anxiété est en augmentation, en particulier dans les pays à faible revenu, en raison de la croissance de la population et de l'âge, là où la dépression et l'anxiété surviennent le plus souvent.

Dans cette édition, nous nous penchons sur les symptômes et les causes principales de la dépression et de l'anxiété et nous fournissons des informations pour les traiter.

SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

Les symptômes courants de l'anxiété comprennent entre autres :

- Des serrements dans la poitrine
- Des problèmes liés au sommeil
- Des tremblements
- Des difficultés à respirer
- Des difficultés à rester calme
- Des nausées
- Des essoufflements
- Une sudation excessive
- Des tensions musculaires
- Des difficultés à avaler
- La bouche sèche
- Des étourdissements
- Des palpitations cardiaques

CAUSES DE L'ANXIÉTÉ

La cause de l'anxiété peut être difficile à identifier. Toutefois, l'anxiété est le plus souvent provoquée par le stress de la vie quotidienne et par un ensemble de facteurs médicaux et environnementaux.

Les facteurs courants qui peuvent entrainer l'anxiété sont entre autres :

- Le stress au travail
- Les soucis financiers
- Les effets secondaires de médicaments
- Le stress à l'école
- Un choc émotionnel
- Une prédisposition génétique
- Les problèmes relationnels
- Une maladie grave

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2015, environ 3,6 % de la population mondiale souffraient de troubles liés à l'anxiété.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Il est normal d'avoir certaines craintes ou d'être sujet au stress face aux défis de la vie. Cependant, ceux qui souffrent de problèmes liés à l'anxiété ressentent un niveau d'inquiétude et de stress anormalement élevé, qui peut empêcher de mener une vie normale.

Les troubles liés à l'anxiété désignent un ensemble de problèmes mentaux qui se caractérisent par l'anxiété et la peur. Ils peuvent comprendre :

- Des troubles liés à l'anxiété généralisés
- Des crises de panique
- Des phobies
- Des troubles sociaux liés à l'anxiété
- Des troubles obsessionnels-compulsifs
- Un stress post-traumatique

Les troubles peuvent être légers ou graves. Toutefois, la durée des symptômes fait que les troubles liés à l'anxiété sont des pathologies chroniques plus qu'épisodiques. Dans beaucoup de cas, les troubles liés à l'anxiété mènent à la dépression.

Allianz Care

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression est une maladie qui a un impact négatif sur les sentiments d'un individu, sur ses pensées et ses actes. La dépression peut être durable ou récurrente et avoir un impact important sur la vie professionnelle et la vie privée.

Il existe deux principaux types de dépression :

La dépression majeure :

elle a un impact sur la vie de tous les jours. La personne sera d'humeur dépressive et aura perdu tout intérêt pour les plaisirs de la vie. Selon le niveau d'importance de la dépression majeure, elle peut être légère, modérée ou sévère.

La dysthymie :

les symptômes de la dysthymie sont similaires à ceux de la dépression majeure, toutefois ils ont tendance à être moins intenses mais plus persistants.

SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

La plupart des gens qui souffrent de dépression n'ont jamais été diagnostiqués ou n'ont jamais reçu de traitement. La dépression constitue un facteur de risque majeur du suicide. Aussi, connaitre les symptômes de la dépression est essentiel.

Les symptômes courants de la dépression sont les suivants :

Le sentiment d'être inutile	Une perte d'appétit	Une agitation
Le désespoir	Des problèmes liés au sommeil	Une perte d'intérêt dans les choses appréciées auparavant
La tristesse	L'indécision	
Une fatigue extrême	L'irritabilité	Des idées suicidaires

CAUSES DE LA DÉPRESSION

Tout comme l'anxiété, les causes de la dépression sont difficiles à identifier. La dépression est extrêmement complexe et peut survenir pour différentes raisons.

Les facteurs courants qui peuvent entrainer la dépression sont les suivants :

La disparition d'un être cher	Les maladies graves	La toxicomanie
Les cas d'abus sexuels, physiques ou psychologiques	Le chômage	La naissance d'enfant (post-partum)
	Les problèmes relationnels	Les médicaments
La prédisposition génétique	L'isolement social	

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nombre de personnes qui souffrent d'anxiété a augmenté de 15 % depuis 2005.

La dépression peut toucher n'importe qui, quel que soit l'âge, le sexe ou la situation sociale, à tout moment de l'existence.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nombre de personnes qui souffrent de dépression a augmenté de 20 % depuis 2005.

Dépression post-partum

Certaines femmes souffrent de dépression post-partum à la suite d'une naissance. Cette dépression peut commencer au cours des 12 premiers mois qui suivent la naissance de l'enfant mais elle survient généralement dans les trois semaines qui suivent la naissance.

Les signes de la dépression post-partum comprennent :

- Un sentiment de tristesse ou de désespoir
- Le sentiment d'être incapable de s'occuper du bébé
- Des difficultés à créer des liens avec le bébé
- Pleurer beaucoup
- Un manque d'intérêt

Parlez immédiatement à un médecin si vous ressentez un des signes ci-dessus suite à un accouchement ou si vous pensez souffrir d'une dépression post-partum.

LE SAVIEZ-VOUS ?

4,4 % de la population mondiale souffrent de dépression.

SUICIDE ET DÉPRESSION

Il existe un lien étroit entre le suicide et la dépression. Beaucoup de personnes suicidaires éprouvent des difficultés à imaginer des solutions à leur souffrance, notamment à cause des pensées altérées par la dépression.

La dépression est un des facteurs de suicide les plus importants chez l'homme. Bien que les décès par suicide soient plus nombreux chez les hommes, les tentatives de suicide sont plus élevées chez les femmes.

Les femmes sont plus enclines que les hommes à souffrir d'anxiété et de dépression, quel que soit leur âge. Bien que les raisons pour lesquelles les femmes souffrent d'un niveau de dépression plus élevé ne soient pas connues, beaucoup d'experts pensent que les femmes sont sous pression pour trouver l'équilibre entre responsabilités professionnelles et familiales, comprenant des enfants et des parents vieillissant, et que cela peut avoir un impact sur la santé mentale.

SIGNES AVANT-COUREURS DU SUICIDE

La plupart des personnes suicidaires montrent des signes sur leur intention de mettre fin à leurs jours, dans leurs paroles ou leurs actes. Reconnaitre ces signes est essentiel pour aider les personnes qui pensent au suicide.

Les signes avant-coureurs comprennent :

Parler du suicide - parler ouvertement du suicide, de la mort ou d'automutilation

Chercher des moyens létaux - avoir accès à des cachets ou des objets pouvant être utilisés dans une tentative de suicide

Changements de personnalité - sautes d'humeur importantes ou manifestation d'anxiété ou d'agitation

Fixation sur la mort - être préoccupé(e) par la mort ou la violence Écrire des poèmes, des histoires ou faire des dessins sur la mort

Détresse - penser que les choses ne s'amélioreront jamais

Dégoût - sentiments d'inutilité, de culpabilité, de honte et de haine de soi

Régler ses affaires - faire son testament ou mettre ses affaires en ordre

Faire ses adieux - visites ou coups de fil inhabituels ou inattendus à la famille et aux amis

Abandon - vouloir rester seul(e) et choisir de s'isoler socialement

Comportement autodestructeur - prendre des risques inutiles

Impression de calme - impression d'un calme inhabituel et soudain

Si vous sentez qu'un ami ou un membre de votre famille songe au suicide, aidez-le à obtenir du soutien. Il existe de nombreuses organisations pour la prévention du suicide que vous pouvez contacter et qui sauront vous accueillir dans un environnement sûr et sans porter aucun jugement.

En cas d'urgence, contactez les services adéquats et restez aux côtés de la personne à risque jusqu'à ce que les secours arrivent.

LE SAVIEZ-VOUS ?

800 000 personnes environ se suicident chaque année.

Toujours prendre au sérieux les comportements ou pensées suicidaires. Lorsqu'une personne pense au suicide, il ne s'agit pas uniquement d'un signe avant-coureur, c'est un appel à l'aide.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 naissance sur 5 est touchée par du diabète gestationnel.

Si vous avez des pensées suicidaires

Vous n'êtes pas seul(e), beaucoup de gens ont eu des pensées suicidaires à un moment donné de leur vie.

Penser au suicide n'est pas le signe d'un échec. Cela veut dire que la douleur est telle que vous n'êtes plus en mesure d'y faire face. Cette douleur peut sembler insurmontable et permanente, mais avec le temps et le soutien nécessaire, vous pourrez surmonter vos problèmes et la douleur et les pensées suicidaires finiront par disparaitre.

Appelez un service local d'assistance pour la prévention du suicide, un médecin, un ami ou un proche. Ils peuvent vous aider à trouver la solution à laquelle vous n'aviez pas pensé. Donnez-leur une chance de vous aider.

Parler de vos sentiments et partager vos émotions peut vous aider à relâcher la pression que vous avez accumulée et à trouver un moyen de vous en sortir.

N'oubliez pas qu'une crise suicidaire n'est bien souvent que passagère. Donnez-vous du temps pour que les choses changent et que la douleur que vous ressentez maintenant s'estompe. Vous trouverez des solutions.

TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ ET/OU DE LA DÉPRESSION

Chacun ressent les symptômes de l'anxiété et de la dépression de manière unique. Les origines de la maladie et le niveau de gravité des symptômes diffèrent chez chaque individu. Aussi, le type d'aide, de traitement et de soutien nécessaires varieront d'une personne à l'autre.

Afin de traiter l'anxiété et la dépression de manière efficace, il est important pour chacun de bien connaitre sa maladie. Il est important de s'informer, en parlant à un médecin ou professionnel de la santé mentale, des différentes options disponibles et adapter ces options pour mieux répondre aux besoins de chacun.

Quel que soit le type de traitement requis, la première personne à consulter doit toujours être votre médecin. Ce dernier peut déterminer s'il existe une raison médicale sous-jacente à votre anxiété ou dépression et peut aider à mettre en place un programme comprenant l'un des traitements indiqués ci-dessous.

Thérapie par la parole

Parler à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel de l'anxiété et de la dépression peut avoir un effet positif. Vous confier à quelqu'un qui peut vous soutenir, peut vous soulager, vous aider à vous libérer de votre fardeau et vous permettre de prendre du recul.

Par la thérapie, des compétences pratiques peuvent être apprises telles que le recadrage de la pensée négative et l'utilisation de compétences comportementales pour atténuer l'anxiété et la dépression. La thérapie peut également aider à identifier la cause de votre maladie et comprendre pourquoi cela vous affecte. Mettre en évidence les déclencheurs de l'anxiété et de la dépression peut aider à les éviter.

Votre médecin pourra vous aider à trouver des services de psychologie, de conseils, des groupes de soutien ou d'autres services dans votre région pour engager la discussion.

Médicaments

Les médicaments peuvent être très efficaces pour soulager les symptômes de l'anxiété et de la dépression. Toutefois, il est important de noter que les médicaments ne traitent pas la cause première de la maladie.

Votre médecin peut vous conseiller et prescrire des antidépresseurs ou anxiolytiques adaptés à votre situation et mettre en place un traitement prenant en compte les changements de style de vie et d'autres thérapies.

Trouver le bon traitement ou une combinaison de traitements appropriés qui répondra le mieux aux besoin d'un individu peut prendre du temps ou nécessiter plusieurs tentatives. Toutefois, le fardeau peut être allégé et des solutions peuvent être trouvées grâce à du soutien et de la détermination.

Changements de style de vie

Les changements de style de vie peuvent avoir un impact important sur l'anxiété et la dépression. Pour certains, seuls des changements de style de vie seront nécessaires pour traiter efficacement leur anxiété ou leur dépression.

Le plus souvent, les changements de style de vie fonctionneront conjointement avec d'autres options de traitement.

Exercices : des exercices réguliers sont très efficaces pour traiter l'anxiété et la dépression. Lors de la pratique d'exercices, la sérotonine et les endorphines sont libérées. Cela permet de se détendre et de se sentir mieux.

Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez le vélo, le jogging ou la marche pour vous rendre au travail
- Prenez toujours les escaliers ou montez les escalators
- Restez actif au moment du déjeuner - Marchez ou faites un jogging avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir aux exercices, qui sont très bons pour le corps et l'esprit

Alimentation : une alimentation équilibrée permet de toujours garder de l'énergie et aide à contrôler les sautes d'humeur.

Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines.

Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits transformés trop riches et trop sucrés.

La plupart des fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables, ont une faible teneur en calories, sont riches en fibres et sont parfaits pour maintenir ou atteindre un poids normal. Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des baies à vos céréales au petit déjeuner
- Cuisinez plus de produits frais
- Mélangez des légumes et des haricots pour faire des soupes et des sauces
- Gardez toujours à disposition un bol de fruits bien garni

Soutien social : restez en contact régulier avec vos amis et votre famille ou élargissez votre cercle social par le biais de groupes locaux.

Sommeil : le manque de sommeil augmente l'irritabilité et la mauvaise humeur, et entraine l'aggravation des symptômes d'anxiété et de dépression. Bien que les besoins de chacun en matière de sommeil soient uniques, essayez de dormir entre 7 et 9 heures chaque nuit.

Relaxation : réduisez le stress grâce à la relaxation. Le stress causé par le travail, la famille, les relations ou la situation financière, s'il n'est pas traité, peut entrainer ou aggraver l'anxiété et la dépression. Explorez des moyens de réduire l'impact de situations stressantes quotidiennes. N'ignorez pas le stress. Il peut être difficile à éviter, mais il peut être traité.

- Pratiquez la pleine conscience
- Pratiquez la respiration contrôlée
- Demandez toujours de l'aide quand vous en avez besoin
- Connaissez vos limites Si vous avez besoin d'aide, dites-le

VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

L'anxiété et la dépression non traitées provoquent de la douleur et ont un impact négatif important sur la vie privée et professionnelle. Vous ne pouvez pas simplement « surmonter » l'anxiété et la dépression. Toutefois, avec l'aide de professionnels, ces maladies peuvent être contrôlées et traitées efficacement.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, souffrez de l'un des symptômes indiqués ci-dessus, ou d'un ensemble de symptômes, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale et obtenez l'aide nécessaire sans attendre.

Le programme d'aide aux employés (PAE) est compris dans un certain nombre de couvertures santé d'Allianz Care. S'il est disponible, ce programme peut vous aider à faire face à certaines épreuves de la vie en vous donnant accès à un ensemble de services d'assistance 24 h/24, 7 j/7, comprenant notamment :

- Des services de conseils professionnels confidentiels
- Des services d'aide juridique et financière
- Des services d'assistance en cas d'incidents graves
- L'accès au site sur le bien-être

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Partners.

AWP Health & Life SA, agissant par l'intermédiaire de sa succursale irlandaise, est une société anonyme régie par le code des assurances. No. 401 154 679 RCS Bobigny, France. Succursale irlandaise enregistrée auprès du bureau d'enregistrement des sociétés irlandaises (Irish Companies Registration Office), numéro d'enregistrement : 907619. Adresse : 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublin 12, Irlande. AWP Health & Life SA exerce sous les dénominations commerciales d'Allianz Care et Allianz Partners.