

Dépression

Diagnostic et symptômes cliniques

La dépression ou les troubles maniaco-dépressifs (bipolaires) ainsi que le burnout sont très répandus. Ils touchent au minimum 10 % de la population adulte.

Facteurs déclencheurs

Ceux-ci sont nombreux et variés. Il existe des troubles dépressifs à cause organique, par ex. en présence de maladies cardio-vasculaires, de sclérose en plaques ou de la maladie de Parkinson, et il y a souvent une prédisposition génétique qui entre en jeu. Des constats récents montrent par ex. qu'une mauvaise gestion des stimuli de stress, l'expérience d'un manque dans la petite enfance et une faible estime de soi sont des facteurs décisifs. Les nouvelles méthodes d'examen des fonctions cérébrales (l'imagerie cérébrale) ont fourni des connaissances additionnelles en ce qui concerne le déclenchement de troubles dépressifs. On sait désormais que différents neurotransmetteurs jouent un rôle, parmi eux la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine.

Thérapie

Les troubles dépressifs légers peuvent être traités de façon ambulante mais les dépressions graves requièrent un traitement stationnaire.

Psychothérapie

Parmi les méthodes employées on compte la thérapie comportementale, la psychothérapie cognitive, la thérapie familiale, la thérapie systémique et la psychothérapie basée sur la psychologie profonde.

Face à une dépression, la psychothérapie a pour objectifs typiques d'encourager le développement de nouvelles activités, l'amélioration des relations sociales, l'augmentation de l'estime de soi ou, le cas échéant, la réduction du dénigrement de soi, mais aussi l'«entraînement à savourer», c.-à-d. l'apprentissage d'une meilleure perception et d'une mémorisation consciente des stimuli positifs. Le patient doit apprendre à se laisser gâter d'une part, mais aussi à gérer des émotions désagréables.

Gestion du stress et techniques de relaxation

Ces techniques revêtent une grande importance car il est essentiel de trouver un équilibre sain entre la vie professionnelle et privée, ladite «Work-Life-Balance». Différentes psychothérapies sont employées pour améliorer la «gestion du stress» et des techniques de relaxation telles que l'entraînement autogène, la relaxation musculaire mais aussi des exercices d'attention, le yoga, la méditation et d'autres méthodes similaires peuvent être bénéfiques.

Thérapie physique

La pratique légère d'un sport d'endurance comme le jogging peut réduire l'apparition de la dépression. Les thérapies physiques peuvent non seulement atténuer les maux physiques mais aussi améliorer la perception de soi et contribuer à une meilleure acceptation de son corps.



Structure du cerveau d'un patient souffrant de dépression
Clinique psychiatrique de l'université Ludwig Maximilian de Munich

Traitements somatiques

Thérapie d'éveil

Surtout dans le cadre de traitements stationnaires, il est possible de recourir à la thérapie d'éveil. Celle-ci consiste en général à réveiller le patient dans le courant de la nuit dans l'espoir de rétablir ainsi un rythme de sommeil normal et de corriger un déséquilibre hormonal et biologique.

Luminothérapie

On emploie la luminothérapie en particulier dans les cas assez fréquents de dépression saisonnière qui se déclarent au printemps et en automne. Des lampes spéciales à forte intensité lumineuse (2500 lux) stimulent la production de mélatonine.

Autres méthodes

Par exemple la médecine complémentaire chinoise (TCM), la thérapie de Reit, l'aromathérapie ou l'entraînement physique.