

Vous sentez-vous plus triste et solitaire avec l'âge?

Vous pouvez l'éviter.



CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



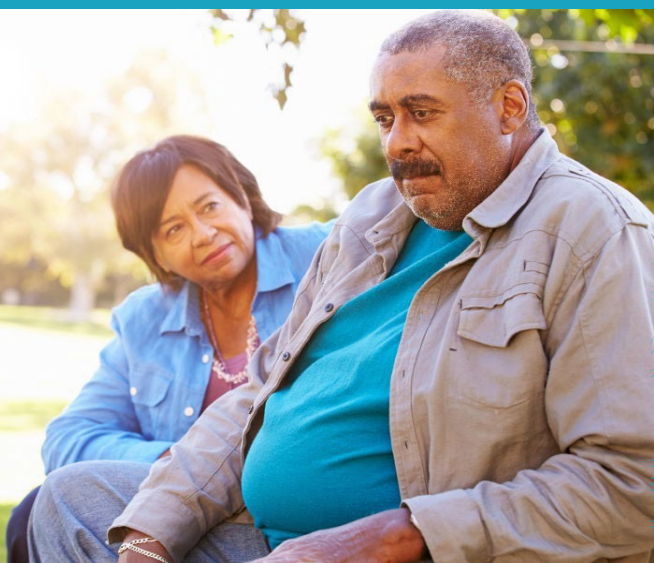
CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

Apprenez-en plus sur la dépression et les personnes âgées et agissez.

Les changements d'humeur, les niveaux faibles d'énergie et la faible concentration ne font pas nécessairement partie du vieillissement. Ils peuvent être causés par une maladie sérieuse - la dépression.

Les changements d'humeur, les niveaux faibles d'énergie et la faible concentration ne font pas nécessairement partie du vieillissement. Ils peuvent être causés par une maladie sérieuse - la dépression.

Mais il y a de l'espoir.



Il existe plusieurs moyens de vous sentir mieux.

De petits changements à votre mode de vie peuvent améliorer votre bien-être :

- Faites ce que vous aimez.
- Passez votre temps avec d'autres.
- Écoutez votre musique préférée.
- Joignez-vous dans des activités locales.
- Allez vous promener.
- Ressentez le soleil sur votre visage.



Vous méritez de vous sentir bien et de profiter de votre vieillesse.

Qu'est-ce que la dépression??

La dépression est une maladie traitable qui peut affecter vos émotions, votre corps et vos relations. Il peut être difficile d'imaginer que vous vous sentirez mieux.

Souvent, la dépression ne s'améliore pas toute seule. Si un ou plusieurs de ces symptômes persistent pendant plus de deux semaines, obtenez de l'aide.

Vous pensez souffrir de dépression?

Obtenez de l'aide d'un(e) professionnel(le) de santé. C'est important. Visitez votre :

- médecin de famille
- pharmacien(ne)
- clinique sans rendez-vous
- centre de santé locale
- l'hôpital

Liste de symptômes

Pour vous aider à parler de vos émotions, encerclez vos symptômes ci-dessous.

Ensuite, montrez cette liste à un professionnel de santé.

- Je me sens triste, seul(e) ou anxieux(se)
- Je me sens coupable ou que j'ai des regrets
- Je ne ressens plus de joie de mes choses/activités préférées
- J'ai du mal à dormir (je dors trop ou pas assez)
- Je rencontre des difficultés à penser / à me concentrer
- J'ai moins d'énergie / je me sens fatigué(e) ou lent(e)
- Je me sens mal / j'ai plus de douleurs / je suis énervé(e)
- J'ai changé mes habitudes alimentaires / j'ai changé de poids
- Je pense au suicide ou à la mort



Si vous (ou quelqu'un que vous connaissez) pensez à vous faire du mal ou à vous enlever la vie, composez le 911 immédiatement, ou allez au service d'urgence de l'hôpital.

Parlez avec un(e) professionnel(le) de santé

La dépression est une maladie comme nulle autre. D'en parler avec un(e) professionnel(le) de santé est une étape importante pour obtenir de l'aide et vous sentir mieux.

Afin de confirmer que vous ayez la dépression, un(e) professionnel(le) de santé va :

- Discutez de vos pensées et de vos émotions.
- Vous demandez ce qui se passe dans votre vie.
- Éventuellement faire un examen physique.
- Effectuez des tests afin d'exclure d'autres causes.
- Discutez de traitements possibles comme des médicaments ou de la psychothérapie

TRUCS

- ✓ Allez avec un membre de famille ou un(e) ami(e).
- ✓ Demandez plus d'informations sur la dépression.
- ✓ Apportez votre liste de symptômes et toutes notes sur votre santé.
- ✓ Réservez une visite de suivi peu après.

Il y a de l'espoir! Vous n'êtes pas seul(e).

Vos numéros de téléphone importants.

Indiquez dans cette section les numéros
d'organisations et services pouvant vous aider.

Urgence : Médecin 911 _____

Conseiller/thérapeute _____

Pharmacien(ne) _____

Ligne de détresse/d'écoute _____

Succursale locale de
l'Association canadienne
pour la santé mentale _____

Leader spirituel ou
autres réseaux de
soutien communautaires _____

**Vous méritez de vous sentir
content(e), plein(e) d'énergie,
et bien satisfait(e).**

Vous n'avez pas à accepter que la dépression
fasse partie normale du vieillissement.
C'est une maladie traitable. Vous pouvez
commencer aujourd'hui.

**Discutez de vos sentiments avec vos
proches et votre médecin.**



Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) :

www.ccsmh/projects/depression



Ce dépliant s'est inspiré des Lignes directrices nationales pour la santé mentale des personnes âgées de la CCSMPA : évaluation et prise en charge de la dépression. (2021).

Avis de non-responsabilité : Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.

Développé avec le soutien financier et la collaboration de
l'Agence de la santé publique du Canada.

Financial contribution from
Avec le financement de

