

Déprime ou grande tristesse ?

Les humeurs tristes: une grande famille en santé mentale

Nous devons prendre garde! Une personne peut être triste durant un temps, éprouvée par la vie et la solitude, sans pour autant être malade!

Cependant, on peut vouloir distinguer un grand chagrin de certaines maladies, plus ou moins sévères et de durées variables, car elles influent sur les humeurs et le goût de vivre.

Comme dans le cas d'une grande tristesse, il s'agit d'une

réaction à l'environnement. Il faut donc garder à l'esprit que cette condition sera passagère.

Ces maladies affectent la vie émotionnelle, les comportements et la pensée, comme la santé physique et psychologique. Retenons donc que les comportements observés ne sont pas dus à un manque de volonté.

Chez la personne âgée, des symptômes tels que la perte



d'appétit et de libido, la fatigue et les troubles du sommeil peuvent passer inaperçus ou être attribués à l'âge. À tort!

Sommaire :

- Accueillez sa souffrance, ayez de la sollicitude
- Changez-lui les idées
- Faites place à l'humour en estimant sa réceptivité
- Demeurez patient et humble devant son épreuve.

Les facteurs de risque connus

- ◆ Bagage héréditaire
- ◆ Déséquilibre physiologique (neurotransmetteurs ou hormones)
- ◆ Augmentation et prolongement du stress dû à des situations difficiles convergentes
- ◆ Certaines affections médicales (cardio-vasculaires, chroniques, maladies pulmonaires ou autres)
- ◆ Dépendance aux drogues ou à l'alcool
- ◆ Épisodes antérieurs.



Trucs et astuces

- ♥ Proposez des marches ou autre exercice. Bouger aura des effets bénéfiques sur ses sentiments de défaite
- ♥ Si son sommeil n'est pas bon, n'hésitez pas à proposer une sieste, même courte, qu'il fera peut-être dans la sécurité de votre rencontre, faute de bien dormir la nuit
- ♥ Évitez le café et le chocolat qui peuvent avoir une incidence certaine sur son sommeil
- ♥ Référez-vous à ses goûts pour l'encourager vers des activités stimulantes
- ♥ Reconnaissez sa souffrance, sa peine. Vos doutes, perceptibles, pourraient contrarier votre Vieil Ami et l'insister à un repli
- ♥ Privilégiez des activités qu'il avait l'habitude d'aimer. L'entrain pourrait revenir petit à petit
- ♥ Les conversations peuvent être des occasions en or de revaloriser la personne, faire valoir ses compétences et connaissances
- ♥ La reminiscence peut jouer le même rôle de revalorisation. Essentiel!
- ♥ Signifiez-lui que vos rencontres vous sont importantes et significatives. Ce sera bénéfique

Et pour vous-même?

- ♥ Agir et se prémunir :

Côtoyer un Vieil Ami qui est triste et sans entrain demandera que l'on ait soi-même un bon moral. Il ne faut pas se laisser submerger. Il ne faut pas non plus prendre en charge la personne, mais l'accompagner avec modestie. Ne pas croire qu'on peut la guérir ou trouver des solutions pour elle. Notre attitude seule peut pourtant faire la différence.

Il s'agit de conditions qui affectent à la fois le corps et l'esprit et qui ne peuvent être résolues par un simple accompagnement bienveillant...

Donc?

Vérifiez avec votre responsable PF si votre Vieil Ami aurait besoin d'un soutien médical.



SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Banaliser la situation
2. Faire des commentaires du genre « *Ce n'est qu'un mauvais moment* », « *Il faut rester positif* », « *Je vous trouve négatif* »
3. Diminuer les contacts.



Attitudes à préconiser:

- ♥ Votre Vieil Ami est triste depuis des semaines? Consultez son cœur et ses besoins. Il est le mieux placé pour savoir.
- ♥ Votre Vieil Ami est maussade depuis des mois? Considérez que ce comportement est peut-être dû à une maladie, que celle-ci occasionnerait des modifications importantes chez lui, hors de son contrôle.
- ♥ Votre empathie est une arme puissante contre la déprime. Il ne faut cependant pas s'imaginer que vous saurez l'en dégager. Les soignants seront là pour lui. Aviser votre responsable PF pour partager vos observations.
- ♥ Éviter d'élaborer sur sa condition. Lui changer les idées et l'ambiance est encore ce qu'il y a de mieux.