



The Lexington Group, Inc.

Votre programme d'aide aux employés

Dépression

La dépression est l'une des affections les plus courantes mais, même dans les cas les plus graves, elle peut être traitée. La dépression est généralement traitée avec des conseils, des médicaments ou une combinaison des deux. Plus le traitement peut commencer tôt, plus il est efficace, c'est pourquoi il est important de demander de l'aide même si cela peut être difficile.

Sur une période de temps, les signes et les symptômes de la dépression comprennent :

- Humeur triste, anxieuse ou « vide » persistante, diminution de l'énergie.
- Sentiments de désespoir, d'irritabilité et de perte d'intérêt.
- Problèmes de mémoire, difficulté à rester assis, à se concentrer, à prendre des décisions ou à dormir.
- Changements dans vos habitudes alimentaires ou changements dans votre poids.
- Problèmes de digestion, courbatures ou douleurs sans cause physique claire.
- Sentiment de culpabilité ou de manque d'accomplissement.
- Pensées macabres, envie de se faire du mal.

La dépression déclenche la croyance que le bonheur n'est que temporaire et qu'il n'y a aucune issue. Les activités que vous aimiez autrefois ne vous intéressent plus. Il est difficile de changer mais les suggestions suivantes peuvent être utiles :

1. Évitez l'isolement. Le retrait aggrave les symptômes et amplifie la réponse au stress du cerveau. Il peut être plus difficile de rester en contact avec les autres en raison de l'éloignement social. Cependant, il est

important de rester en contact avec ses amis et sa famille grâce à des contacts réguliers.

2. Restez organisé(e) et gardez les choses propres et bien rangées. Des tâches telles que le désencombrement des surfaces, la lessive, la préparation de votre lit et l'attention portée à l'hygiène personnelle peuvent faire une différence dans ce que vous ressentez. Faites une liste de choses à faire et planifiez des tâches.
3. Développez un rythme de sommeil régulier. On estime que 90 % des patients souffrant de dépression se plaignent du sommeil. Faites cela une étape à la fois. Dormez dans une pièce fraîche, gardez votre télévision et autres appareils électroniques éteints, essayez la méditation ou lisez un livre et respectez un horaire de sommeil régulier, même la fin de semaine.
4. Intégrez des habitudes saines au quotidien. La nutrition et l'exercice jouent un rôle important dans les niveaux d'énergie. Ayez une alimentation équilibrée et soyez actif pendant au moins 20 minutes chaque jour.

Il est important que vos objectifs demeurent gérables; visez l'amélioration de votre satisfaction de vie globale plutôt que la perfection au quotidien. Le succès à long terme est grandement accru par la routine, un mode de vie généralement sain et le soutien. N'oubliez pas de demander de l'aide s'il devient difficile de vous débrouiller seul(e). Il est toujours avantageux d'avoir quelqu'un d'impartial à qui parler. De plus, parler avec un conseiller en santé mentale peut vous motiver à maintenir votre nouvelle routine.

Comment The Lexington Group peut vous aider

The Lexington Group peut aider à mettre en place un service en ligne ou en personne de conseil psychologique confidentiel. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site suivant : **The-Lexington-Group.com**

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS ET ANGLETERRE
1-800-676-4357

CANADA
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS
1-855-328-1185

ATME
1-800-955-8339

