

## **L'ANXIETE.**

L'anxiété est un sentiment normal d'émotion. En effet, beaucoup de gens diraient même qu'elle les aide à mieux s'accomplir. Il est bien normal de se sentir anxieux dans des situations très peu familières ou angoissantes. Cependant, l'anxiété devient un problème quand elle va au delà du contrôlable et s'avère si grave qu'elle commence à affecter le fonctionnement général de la personne. Les signes typiques comprennent une accélération du pouls, un rythme de souffle raccourci, la transpiration, les vertiges et/ou l'évanouissement, un état de tension et des appréhensions d'un éventuel événement malheureux.

## **LES CRISES DE PANIQUE.**

Les crises de panique sont des sensations soudaines d'anxiété intense qui incluent notamment les frémissements, la transpiration, le manque de souffle, de violents battements cardiaques, des vertiges ou un état d'étouffement. Lors d'une crise, quelqu'un se sent sérieusement malade voire même mourant. Les crises de panique peuvent ne durer que quelques minutes mais s'avérer angoissantes et affreuses.

Elles peuvent être liées à d'autres maladies physiques ou mentales et précipitées dû aux divers événements de la vie, les conditions générales de santé ou tout genre de difficultés d'ordre psychosocial.

Les crises de panique peuvent être efficacement traitées à l'aide de médicaments (normalement ceux contre l'anxiété ou/et les antidépresseurs), des séances d'aide psychosociale ainsi qu'une psychothérapie bien spécifique.

## **LA MIGRAINE.**

La migraine est un type de mal de tête courant qui, croit-on, affecte autour de 15 à 18% de femmes et 6% d'hommes. En cas de migraine, les maux de tête se manifestent sous forme de crises intercalées par un moment de répit total. Ces maux peuvent être graves et typiquement unilatéraux, palpitants et souvent accompagnés de nausée, de vomissements, des problèmes des yeux et un état de souffrance terrible. Dans certains cas, la crise est précédée par des perturbations de la vue et un état d'insensibilité générale du corps.

La migraine est dans la plupart des cas soignable. La première étape, pour la gérer, est d'identifier et éviter les facteurs promoteurs de la crise. Ceux soulevés comme étant à l'origine de la maladie chez un bon nombre de patients sont entre autres le stress, l'alcool, une luminosité vive, la faim ou certains aliments spécifiques comme le chocolat et le fromage.

Le traitement peut comprendre des analgésiques et médicaments prophylactiques qui s'avéreraient dignes de considération chez des patients connaissant deux crises ou plus par mois. Un tel traitement peut réduire la gravité et/ou la fréquence des crises.

## **L'ANOREXIE.**

Ceci est une sorte de trouble du comportement alimentaire. En cas d'un tel trouble, le poids corporel est généralement maintenu à au moins 15% en dessous du poids considéré normal ou moyen par rapport à l'âge et au sexe de l'individu. La perte de poids est ou auto-infligée ou entretenue grâce au refus volontaire de nourriture et le recours à d'autres tactiques pour perdre du poids comme les vomissements provoqués, l'abus de laxatifs ou de diurétiques, des exercices physiques excessifs et la prise d'inhibiteurs d'appétit. L'anorexie est une sorte de maladie chronique récurrente. Un bon nombre de patients s'en remettent grâce à des interventions appropriées, mais environ 15 à 20% restent porteurs de mauvais symptômes à cause de complications d'ordre physique et psychosocial.

## **QU'EST-CE QUE C'EST LA DEPRESSION?**

La plupart d'entre nous sentons le morale bas, tristes et déprimés, spécialement à la suite des événements angoissants assez perturbants, mais nous parvenons à trouver des voies et moyens de nous en sortir à temps. Certains individus, par contre, se sentent si déprimés qu'ils n'en peuvent plus avec le rythme de leurs activités quotidiennes et toute leur vie leur semble désormais sombre et sans fondement aucun. Quand de tels symptômes de dépression perdurent et commencent à affecter le fonctionnement général de la personne, un diagnostic de dépression peut alors être pris en considération.

N'importe qui peut souffrir de la dépression. Les cas sont tellement courants qu'à peu près 3% de la population en général sont diagnostiqués de dépression à un quelconque moment de l'année. La dépression légère est plus courante chez les femmes (tranche d'âge 30-45 ans) mais deviennent pareils autant bien chez les hommes que chez les femmes d'autour de 65ans. Sinon, la dépression aigue est pareillement courante dans les deux sexes.

### **Les causes de la dépression**

La dépression peut être causée par des raisons bien évidentes telles que la perte (de quelqu'un/quelque chose de cher), le deuil, des difficultés diverses de la vie ou une maladie physique. La naissance d'un bébé, l'émigration, la retraite, le changement de carrière ou n'importe quel danger ou perte significatif/ve peuvent aussi constituer des sources de dépression. L'état de vulnérabilité a été aussi signalé chez les femmes suite à des perturbations du système hormonal, dans la période post-natale, avec un certain nombre de jeunes enfants.

La dépression est associée a de multiples autres maladies neurologiques ou physiques et peut bien coïncider avec des infections virales et un traitement médical, tout comme un arrêt /manque de certains médicaments ou drogues peut accélérer les symptômes. Un dernier élément, qui n'est pas le moindre, est qu'il y ait un passé familial pouvant suggérer l'existence d'un facteur génétique fort à la base de la maladie.

## **Signes et symptômes**

Les signes typiques de dépression comprennent l'état de morale bas, un manque d'intérêt, une sensation de fatigue, une perte d'appétit ou de poids, une concentration faible, des perturbations du sommeil, un manque d'envie sexuelle ou une vision pessimiste de l'avenir. Une personne déprimée tend à sentir son estime propre au plus bas, avoir l'impression d'être inutile/sans valeur, honteux ou coupable. Des idées ou même des tentatives de suicide peuvent être aussi identifiées chez certains malades.

La dépression peut aussi se présenter en parallèle avec plusieurs autres symptômes physiques comme les douleurs, l'état d'agitation, le retard mental et d'autres plaintes d'ordre sanitaire mais sans cause apparente, ainsi que des préoccupations grandissantes et une peur excessive concernant le bien-être physique général.

## **Les enfants, les adolescents et la dépression**

Les dépressions aiguës ne sont pas courantes chez les enfants et les adolescents. Les jeunes déprimés souffrent souvent en silence. Dans bon nombre de sociétés occidentales, le taux de suicide chez les adolescents s'est accéléré et il semblerait y avoir une corrélation forte entre les problèmes de dépression et le suicide chez les jeunes. Dans cette tranche d'âge, la dépression se traduit normalement par une mine triste, une concentration minime, son estime propre au plus bas, un manque de confiance en soi, un affaiblissement de l'énergie physique et le repli sur soi-même. Les médecins recourent normalement à de différentes sources d'information dont notamment les rapports reçus des parents, des enseignants et des camarades avant de confirmer le diagnostic d'une dépression.

L'usage routinier des antidépresseurs n'est pas recommandé chez les enfants souffrant de dépression. Le recours à des interventions autres que celle-ci est normalement plus préférable. La plupart d'enfants s'en remettent dans le court terme, mais le taux de récurrence est élevé.

## **La dépression dans le vieil âge.**

La dépression est très courante dans le vieil âge. Il a été généralement constaté qu'autour de 15% de gens de plus de 65ans vivant en communautés souffrent de dépression. Les conditions physiques faibles, la solitude, le manque de relation amicale digne de foi ainsi que les modifications au niveau de la santé, ou même des circonstances d'ordre social, sont tous des facteurs contribuant à la dépression dans cette tranche d'âge. La maladie peut être efficacement traitée chez les personnes âgées par l'usage des antidépresseurs, mais ceux dans le vieil âge sont les plus vulnérables aux effets secondaires et aux interactions de médicaments. Dans beaucoup de cas, une psychothérapie est aussi recommandée.

### **Risques de suicide en cas de dépression**

Le suicide constitue un risque majeur en cas de dépression. Plus de 50% de cas de suicide sont liés à des dépressions et le suicide seul représente 10 à 15% des décès chez les victimes de troubles de tempérament. Sur ce, les patients exprimant des idées ou des sentiments du genre doivent être considérés avec beaucoup de sérieux et requièrent une évaluation profonde et détaillée de leur état de dépression.

### **La dépression est-elle une maladie traitable?**

Oui, la dépression est soignable et peut être gérée avec grand succès. Elle peut être traitée ou le patient venant de chez lui ou hospitalisé. Des médicaments (antidépresseurs) et des traitements psychothérapeutiques peuvent la soigner. Il existe un bon nombre d'antidépresseurs et qui ont fait preuve de résultats prometteurs dans le traitement et la prévention des dépressions. Comme pour tout autre traitement, les antidépresseurs peuvent avoir des effets secondaires, mais ceux-ci ne dureront qu'un temps court. Les traitements psychothérapeutiques comprennent notamment des séances d'aide psychosociale, une thérapie de soutien, des sessions familiales, des approches d'étude comportementale et des techniques de relaxation.

### **Durée du traitement.**

La dépression est un trouble chronique et récurrent. Plus du tiers (1/3) des malades de dépression connaissent une rechute au courant de la première année suivant la remise, la plupart de ces rechutes se produisant dans les quatre premiers mois. Il est suggéré que la maladie soit traitée aux antidépresseurs tout au moins sur une période de 6 à 9 mois après réhabilitation, les patients d'un âge plus avancé pouvant même poursuivre le traitement jusqu'à 12 mois.