

Chercher de l'aide

Se sentir triste et avoir très peu d'énergie ne sont pas des sentiments forcément normaux à un âge plus avancé. Ça peut indiquer un signe de dépression.

Les personnes âgées sont plus vulnérables aux maladies cardiaques et à d'autres maladies si les symptômes de dépression ne sont pas traités.

Heureusement, il existe de l'aide dans la communauté.

Il faut consulter le médecin de famille, une infirmière, un pharmacien ou un autre professionnel de la santé et expliquer comment on se sent. Il est important de poser des questions précises, ex : "Est-ce possible que je me sente de cette façon parce que je suis déprimé?"

Il y a plusieurs types de services disponibles, y compris du counselling pour répondre aux problèmes liés à des émotions qui dérangent, ainsi que d'autre counselling pour aider à répondre aux questions qui préoccupent. Le soutien social comme par exemple la famille ou les amis(es), les médicaments, une bonne alimentation et un peu d'exercice peuvent aider à empêcher "d'avoir le cafard".

Prenez bien soin de vous.

~~~~~

Rappelez-vous que la dépression s'améliore rarement sans traitement.



## RESSOURCES DE LA COMMUNAUTÉ

## RESSOURCES DE LA COMMUNAUTÉ

# Les personnes âgées et la dépression



IL N'Y A PAS DE LIMITE D'ÂGE À LA DÉPRESSION

## Qu'est-ce que la dépression?

N'importe qui peut devenir triste à un certain moment de sa vie. Cependant, "avoir les bleus" pendant plusieurs semaines peut indiquer un signe de dépression.



Le cerveau sécrète des substances chimiques, comme la sérotonine, qui participent à contrôler l'humeur des gens. Si ces substances chimiques ne sont pas assez élevées, on peut observer un certain déséquilibre. La personne peut alors éprouver des sentiments de désespoir.

Nous ne savons pas pourquoi les femmes sont plus vulnérables à la dépression que les hommes.

La dépression est très souvent transmise génétiquement.

Les gens qui ont vécu une dépression, antérieurement, peuvent faire une rechute à un âge plus avancé.

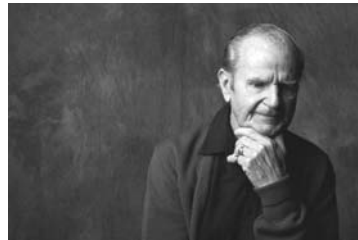
**Être déprimé n'est pas un signe d'un manque de volonté.**

## Saviez – vous que?

Les médicaments pour l'arthrite, la tension artérielle ou les maladies cardiaques peuvent amener une personne à se sentir déprimer.

## Les personnes âgées deviennent-elles déprimées?

La dépression peut survenir à n'importe quel âge. Environ un adulte sur 20 vit une dépression grave et au moins 1 personne âgée sur 5 peut ressentir des symptômes de dépression sous une forme moins importante.



Des changements majeurs dans leur vie comme la perte d'un emploi, la retraite, la perte d'un conjoint(e), la perte d'amis(es) de longue date,

des problèmes de santé ou, même un déménagement dans un autre endroit, peuvent mener à la dépression.

Certains problèmes de santé comme les maladies cardiaques, de graves problèmes respiratoires, des accidents cardio-vasculaires (ACV) et la maladie de Parkinson, peuvent être des éléments déclencheurs de la dépression. Cette dernière peut également apparaître chez les personnes souffrant de douleurs aiguës qui n'ont pas été traitées adéquatement.

## Quels sont les signes de dépression à un âge plus avancé?

Une personne âgée qui est déprimée peut manquer d'énergie ou se sentir triste ou anxieuse.

D'autres symptômes de dépression ressentis par les personnes âgées peuvent se manifester par une vision négative de la vie (aucun espoir ou une sensation de vide dans sa vie).

Les gens âgés qui sont déprimés peuvent avoir de la difficulté à se concentrer ou avoir des pertes de mémoire.

À un âge avancé dans la vie, la personne peut éprouver une perte d'appétit, des difficultés avec le sommeil, des douleurs à la poitrine ou des maux d'estomac.

## L'alcool et la dépression

Certaines personnes âgées consomment des boissons alcoolisées pour tenter d'éviter de se sentir seules ou tristes. Ça peut les rendre heureux, temporairement.

Cependant, même consommé en petite quantité, l'alcool peut contribuer à aggraver la dépression.

Consommer de l'alcool affecte négativement la façon dont la personne pense. L'alcool affecte aussi l'habileté du corps à produire et à régulariser les substances biochimiques nécessaires au cerveau, comme la sérotonine, qui a un impact sur la santé mentale.

Pour certaines personnes, diminuer la quantité d'alcool qu'elles consomment aide à améliorer l'état de la dépression.

Plusieurs médicaments pour traiter la dépression ne devraient pas être pris lorsque qu'il y a consommation d'alcool. Il est recommandé de consulter le médecin de famille pour savoir quels médicaments peuvent être pris en cas de consommation de boissons alcoolisées.

