



Titre : La dépression
Comprendre, identifier et traiter

Auteur : Clinique Mayo

Éditeur : Lavoie Broquet

Pages : 216

ISBN : 2-922552-12-8

Année : 2002

**En vente
chez
Revivre**

Résumé/verso

La dépression touche plus de 18 millions de Nord-Américains chaque année, soit davantage que le cancer et presque autant que les maladies cardiaques. Toutefois, contrairement au cancer ou à une maladie cardiaque, la plupart des gens ne savent pas ce qu'est la dépression et comment traiter cette maladie.

La dépression est plus grave qu'un sentiment passager de tristesse, un chagrin consécutif à une perte ou une mauvaise journée. C'est une maladie qui affecte la façon de penser, de se sentir et d'agir. Elle peut être la conséquence d'une interaction complexe de facteurs susceptibles de provoquer des changements dans l'activité cérébrale. Contrairement à des croyances de longue date, la dépression n'est pas la conséquence d'une faiblesse personnelle et on ne peut simplement la «surmonter» ou en «sortir à volonté».

Avec un traitement approprié, 80 pour cent des personnes souffrant de dépression voient leur état s'améliorer. Cependant, le processus requiert un certain temps. Au fil de la lecture du livre, vous trouverez de l'information qui vous aidera à mieux comprendre la dépression et son traitement et des conseils pour gérer le plus mieux possible cette maladie.

Ce livre s'appuie sur l'expertise des professionnels de la santé de la clinique Mayo et les conseils qu'ils prodiguent de façon courante.

La dépression majeure est une maladie réelle qui touche 5% de la population chaque année, et ceci dans toutes les couches de la société. Heureusement, le traitement de la dépression s'est grandement amélioré depuis quelques années et la plupart des personnes atteintes peuvent retrouver un fonctionnement normal et une vie productive et heureuse.

Ce livre vous aidera à mieux comprendre la maladie, les facteurs psychologiques et biologiques associés et les formes de traitement disponibles.

Brian G. Bexton, M.D., F.R.C.P.(C). Psychiatre, psychanalyste.
Président de l'Association des médecins psychiatres du Québec.
Cliniques des maladies affectives. Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

~ Définition de la dépression ~ Facteurs de risque ~ Signes avant-coureurs de la dépression ~ Changements au niveau de l'activité cérébrale ~ Troubles anxieux ~ troubles bipolaires ~ Médicaments et mode d'action ~ Types de psychothérapie ~ Électroconvulsivo-thérapie ~ Nouvelles tendances dans les traitements ~ Autosoins pour demeurer en santé ~ Renseignements spécifiques aux femmes, aux aînées, aux enfants et aux adolescents ~ Comportements suicidaires ~ Rôle de la famille et des amis

L'Association Revivre recommande cet ouvrage en raison de son information complète et pertinente.