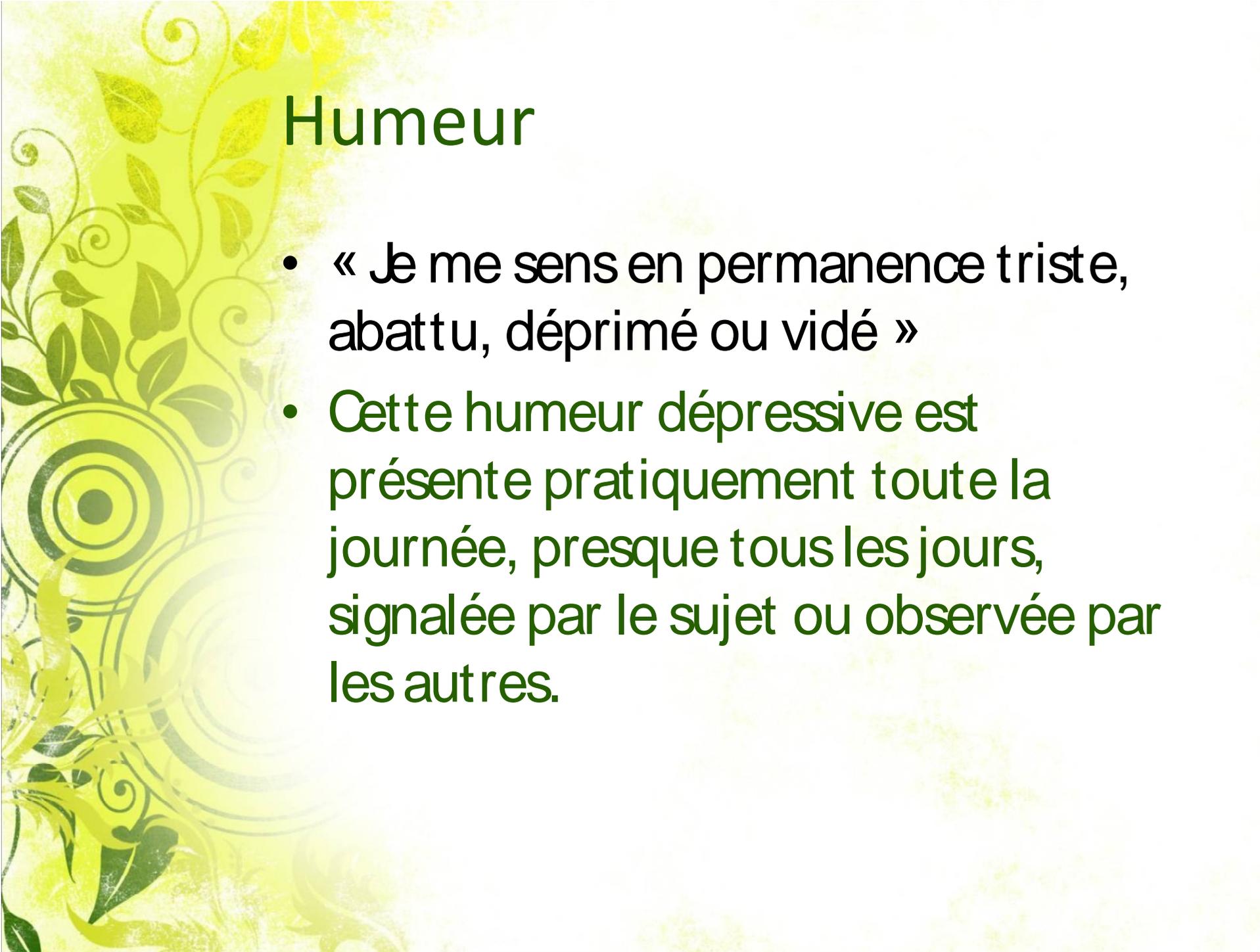




# Reconnaître une dépression

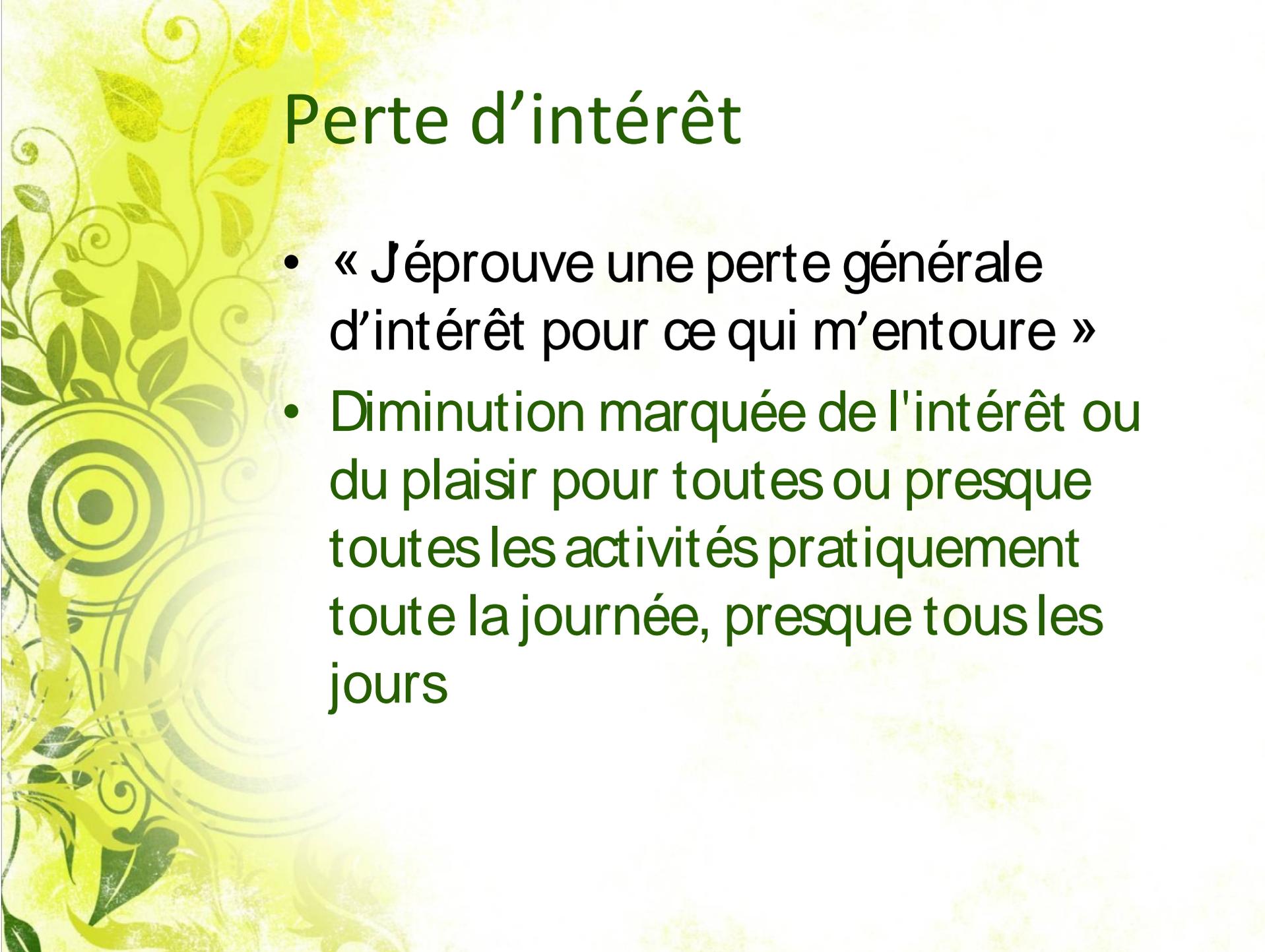
Les huit principaux symptômes

<http://www.psychologue-a-paris.com>



# Humeur

- « Je me sens en permanence triste, abattu, déprimé ou vidé »
- Cette humeur dépressive est présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours, signalée par le sujet ou observée par les autres.



# Perte d'intérêt

- « J'éprouve une perte générale d'intérêt pour ce qui m'entoure »
- Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes ou presque toutes les activités pratiquées toute la journée, presque tous les jours



# Modification de l'appétit

- « J'ai beaucoup moins ou beaucoup plus d'appétit et mon poids varie de manière importante »
- Perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours.

# Problèmes de sommeil

- « J'ai des difficultés à dormir, je suis incapable de me réveiller ou de me lever tôt et de me rendormir »
- Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours

# Manque de motivation

- « Je me sens léthargique, je manque de motivation »
- Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours (constaté par les autres, non limité à un sentiment subjectif de fébrilité ou de ralentissement intérieur)



# Sentiment d'inutilité

- « Je me sens coupable ou inutile »
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante) presque tous les jours



# Trouble de la concentration

- « J'ai des difficultés à me concentrer et à prendre des décisions »
- Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours

# Envie de mort

- « J'ai l'impression que je préférerais être mort »
- Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.

# Dépression ?

- Au moins **cinq des symptômes précédents** doivent avoir été présents pendant une même période d'une durée de deux semaines et avoir représenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur au moins un des symptômes est soit une humeur dépressive, soit une perte d'intérêt ou de plaisir.