



La dépression

Tout le monde peut parfois se sentir triste et déprimé, il n'y a rien d'étrange à cela. Mais, cela passe la plupart du temps et on recommence à se sentir bien. Une personne déprimée a le moral bas et est triste très longtemps et peut avoir besoin d'aide pour redevenir joyeuse. Une personne déprimée n'a peut-être pas la force de travailler, a besoin de dormir beaucoup et peut éprouver des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes comme par exemple sortir ou faire à manger.

Parfois, une personne peut devenir déprimée après un évènement difficile. Parfois, une personne peut devenir déprimée sans avoir été affectée par un évènement difficile et sans savoir exactement pourquoi elle est à le moral bas. Certaines personnes peuvent être vivre plusieurs fois une dépression.

Quelle aide peut-on recevoir ?

Celui/celle qui se sent déprimé(e) peut recevoir de l'aide de plusieurs manières et se sentir mieux. On peut ici recevoir des médicaments et parler à quelqu'un avec toute la famille. Si les médicaments et les conversations ne sont d'aucune aide, il existe un traitement : la thérapie par électrochocs. Le traitement consiste à envoyer de l'électricité durant quelques secondes à travers le cerveau. Ce traitement se fait à l'hôpital et sous anesthésie ; ce qui fait que l'on ne ressent rien. Parfois, on peut avoir à rester un peu plus longtemps à l'hôpital et parfois, on peut rentrer chez soi quelques heures après le traitement. Le plus souvent, on peut recevoir ces chocs plusieurs fois par semaine durant une certaine période.

En tant qu'enfant, tu ne peux rien faire pour faire ton père/ta mère se sentir mieux, il lui faut de l'aide professionnelle. Ce n'est jamais de ta faute si ton père/ta mère est malade. Tu as le droit de savoir ce qu'il se passe avec ton père/ta mère et le genre d'aide qu'il/elle reçoit. Tu peux demander au personnel de l'hôpital, par exemple le médecin traitant de ton père/ta mère.

Cela peut être très difficile d'avoir un parent qui ne va pas bien et tu as le droit de recevoir de l'aide si tu le désires. Tu peux, par exemple, parler à quelqu'un de ce que tu ressens ou bien rencontrer d'autres personnes dans la même situation. Si tu le désires, tu peux parler avec le médecin traitant ou autre personnel médical.

A photograph of two young women hugging from behind in a park. The woman on the left has long reddish-brown hair and is wearing a grey hoodie. The woman on the right has long blonde hair in a braid and is wearing a white t-shirt. They are standing in front of a blue safety net. In the background, there are green trees and a red building.

Tu n'es pas seul(e)

Tu peux visiter les liens internet suivants :

maskrosbarn.org • bris.se • kuling.nu
hjarnkoll.se • 1177.se – [våga berätta](http://våga.berätta.se) • umo.se

**Tu peux appeler et parler à quelqu'un
ou joindre un groupe de personnes dans
une situation similaire à la tienne :**

Cumulus à Nyköping :
0155-24 81 01

**Le lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 10
ou le mardi de 13h à 14h**

La dépression



LANDSTINGET
SÖRMLAND

www.landstingetsormland.se