

## Signes que vous devez voir votre médecin pour une dépression !

Les experts expliquent comment faire la différence entre la sensation de tristesse, de mélancolie et la dépression.

Quand c'est plus que la Mélancolie !

Ne pas avoir le moral est souvent considéré comme une phase normale de la vie. Mais quand vous devenez une proie facile à la tristesse ou au désespoir, ce qui vous empêche même de pratiquer votre routine habituelle, il est temps alors de prêter plus attention.

C'est un signe caractéristique de la dépression clinique, et on estime que 7% des adultes en souffriront, selon le National Institute of Mental Health.

Même avec ce signe révélateur, il est difficile pour une personne déprimée de savoir si elle est vraiment dépressive. Car presque tous les symptômes de la dépression sont éprouvés par tout le monde à un moment ou un autre.

Si vous avez faits face à quatre ou plus de ces symptômes chaque jour pendant deux semaines, et qu'ils ont porté atteinte à la façon dont vous vivez habituellement (En vous empêchant de travailler, d'être un parent responsable, ou de voir des amis par exemple), il est grand temps d'en parler avec votre médecin.

1. Vous mangez plus (ou moins) que d'habitude ?!

Vous mangez plus ou moins que d'habitude

La dépression vous laisse retiré et réservé ce qui peut se manifester par une perte d'appétit. Si votre cerveau est préoccupé par des pensées négatives, vous pouvez oublier de manger ou perdre l'intérêt pour la cuisine et la préparation des repas.

Parfois la maladie se manifeste par l'effet inverse, ce qui vous affame et vous conduit à trop manger. Le mélange d'émotions qui ont tendance à accompagner la dépression, la tristesse, le pessimisme quant à l'avenir, et un faible estime de soi, peut vous obliger à essayer d'apaiser vos sentiments avec une frénésie alimentaire.

2. Vous dormez trop ou trop peu ?!

Vous dormez trop ou trop peu

Certaines personnes souffrant de dépression se retrouvent souvent sous les couvertures; le désengagement et la baisse d'énergie vous rendent tout le temps fatigué. Dormir plus est aussi un moyen pour les personnes déprimées d'échapper à leur tristesse, cela devient, en effet, un refuge.

D'autres personnes se retrouvent avec un sommeil agité ou interrompu ou même de l'insomnie: elles sont tellement accablées par les pensées et les ruminations obsessionnelles, qu'elles manquent les sept à huit heures de sommeil par nuit dont la plupart des adultes ont besoin. Le problème est que ce manque de sommeil aggrave la maladie. Lorsque vous n'obtenez pas la bonne dose de sommeil, l'horloge interne de votre corps se désynchronise, et vous rend encore plus fatigué et déconcentré, et il y aura moins de mesure pour en faire face.

3. Les petits désagréments qui vous agitent...

Les petits désagréments qui vous agitent

C'est un signe sournois que peu de gens reconnaissent: la dépression peut apparaître comme une irritabilité accrue. Vous pourriez vous sentir grincheux et de mauvaise humeur. Les petites choses que vous acceptiez normalement, vous feront réagir brutalement avec vos amis et collègues.

Cela pourrait être déclenché par le poids de tant d'émotions cachées. Quand les gens sont dans la douleur physique, ils sont souvent en colère et facilement irrités. Et il est de même avec les maux psychologiques, vous ne vous sentez pas bien ou comme à votre habitude, ce qui vous rend impatient et Hyperémotif.

4. Vous ne pouvez pas vous concentrer ?

Vous ne pouvez pas vous concentrer

Vous oubliez les délais du travail ou l'heure pour chercher vos enfants, vous sentez comme-ci votre esprit ressemble à une photo pas très nette et le flou a fait une brèche dans la façon dont vous pesez vos choix et vos décisions. À ce stade, votre cerveau est devenu dépressif.

Être préoccupé par des pensées de tristesse et de vide peut vous plonger dans un brouillard qui affectera votre travail, votre mémoire et vos compétences pour prendre les décisions adéquates.

Une pensée floue peut vous conduire à prendre de mauvais choix ou de vous comporter dangereusement.

5. Vous ne profitez plus des choses qui, avant, vous rendaient heureux !

Vous ne profitez plus des choses

Vous avez l'habitude de passer de bons moments avec votre groupe de travail préférés, mais au cours des dernières semaines, vous étiez absent ? Ou vous avez toujours attendu avec impatience votre série le soir, mais ces jours-ci, vous ne lui accorder plus d'intérêt ?

Si vous ne prenez plus part aux choses qui vous intéressaient parce qu'ils ne vous donnent plus plaisir sachez que c'est un signe révélateur de la dépression.

Une personne qui est tout simplement triste pourrait sauter quelques sorties, puis revenir dans le train de la vie. Mais la dépression vous rend apathique aux activités et aux loisirs, qu'autrefois vous ont donné la joie.

Ce n'est qu'un cycle vicieux en effet, la dépression vous prive de votre capacité à tirer du plaisir, de sorte que vous arrêtez les choses qui pourraient vous faire changer les idées...

6. Vous vous sous-estimez ?

Vous vous sous-estimez

Si vous vous sous-estimez constamment, ou que vous vous sentez sans valeur ou sans buts, quelque chose ne tourne pas rond chez vous. Les pensées répétitives de «Je ne suis pas assez bon» ou «Je ne compte pas» sont dangereuses.

Quand vous pensez de cette façon, vous avez tendance à trouver des moyens pour affirmer la négativité, ce qui, à son tour vous rend plus déprimé et plus à risque.

La culpabilité extrême pour des choses dont vous n'êtes pas le seul responsable, par exemple après une mauvaise rupture ou une soudaine perte d'emploi, réduisent votre estime de soi et enflamme encore plus la dépression.

7. Vous êtes préoccupé par des pensées macabres !

préoccupe par des pensées macabres

Avoir des pensées persistantes pour mettre fin à votre vie, en se demandant comment les amis et la famille se sentiraient si vous êtes parti. Réfléchir à de différentes façons de passer à l'acte et avoir même des pensées générales sur la mort sont tous de bons indicateurs qu'il est grand temps de demander une aide professionnelle.

Comme ces pensées constituent une menace directe à votre vie, il est important de demander de l'aide surtout si vous y pensez tous les jours ou presque pendant deux semaines, même si vous ne vous reconnaissez pas dans d'autres symptômes de la dépression.

8. Vous êtes paniqué et anxieux ?

Vous êtes paniqué et anxieux

Les sentiments bouleversants de la peur signifient généralement un trouble anxieux. Et bien que cela soit souvent vrai, ils peuvent aussi être un indice de la dépression.

Les sentiments d'anxiété coïncident souvent avec la dépression. Certaines personnes déprimées ont même des crises de panique.

L'anxiété est plus qu'une simple appréhension normale que la plupart d'entre nous ressentent quand ils sont interpellés; C'est un sentiment constant de panique et de pensées obsessionnelles qui montrent souvent des symptômes physiques tels qu'un rythme cardiaque rapide, une transpiration excessive, et des problèmes de sommeil.

Le plus délicat dans tout ça est que, même si l'anxiété peut signaler une dépression, il est possible qu'une personne souffrant de dépression a également un trouble d'anxiété.

Si vous vous sentez submergé par l'anxiété, considérez-la comme une autre raison pour demander de l'aide à votre médecin.

9. Votre niveau d'énergie est à sa limite ?!

Votre niveau d'énergie est à sa limite

La léthargie liée à la dépression peut être simplement le résultat d'un manque de nutriments ou de sommeil. Mais c'est aussi la conséquence d'un nuage noir de tristesse et de désespoir que vous portez en vous tout le temps. Car faire face à la douleur émotionnelle chronique est une perte constante d'énergie, et cela vous rend trop fatigué pour lutter contre les tâches routinières, sans oublier les responsabilités professionnelles et familiales.

À la longue, vous vous sentirez dépassé par la vie au quotidien, et même sortir de votre lit et prendre une douche deviendra épuisant. Lorsque vous êtes toujours fatigué et que la fatigue altère votre vie, il est temps de demander de l'aide.

10. Vous vous retrouvez face à des douleurs inexplicables ?!

Vous vous retrouvez face à des douleurs inexplicables

Les douleurs émotionnelles de la dépression que vous ignorez et que vous refusez de traiter peuvent être canalisées dans tout votre corps pour apparaître plus tard sous forme de maux physiques, comme les maux de tête, les problèmes d'estomac, les maux de dos et du cou et même des nausées.

Tant de tristesse et de détresse à l'intérieur, cela se manifestera sous d'autres formes. Cela ne veut pas dire que chaque crampe est un symptôme de la dépression, bien sûr. Mais si vous souffrez d'une maladie chronique, vous ne pouvez pas lui attribuer des symptômes qui ne sont pas les siens, vérifiez avec un médecin pour en avoir l'esprit net, mais considérez-le aussi comme un signe d'une possible dépression.

<https://mangermediterranéen.com/10-signes-que-vous-devez-voir-votre-medecin-pour-une-depression/>