

Je sais que je ne t'empêche pas d'avoir de la volonté. Je ne te rends pas faible pour autant.

Je te rends malade. J'aime particulièrement toucher les femmes mais aussi les hommes de n'importe quel âge. A la ménopause lors-

que votre rôle de mère se termine je te mets

dans la tête : " à quoi je sert maintenant ! "

Aussi tu devais moins active, tu fais ton travail sans aucun plaisir. Je suis une maladie

qu'il ne faut pas négliger. Je te perturbe socialement et professionnellement et alors

tu en souffres énormément. Tu te sens vide,

tu ne t'aimes plus, tu n'as plus goût à rien, je te rend irritable et perturbe ton sommeil

et ton appétit aussi tout cela va aussi faire que par ta souffrance, je vais perturbé ta famille, tes relations et créer des conflits. Mais si tu parviens à me reconnaître et voir que je suis bien en toi, tu vas vers la voie de ma destruction ; car je te fais pleurer, je te décourage et même te donne parfois des idées suicidaires. Tu es fatiguée, tu manque de confiance en toi, ta mémoire est vacillante, tu ne sais plus te concentrer, tu manges moins, tu te désintéresses de tout, tu as toujours mal quelque part au corps, à la tête. Tu te sens mal de ta peau. Tu te tracasses, tu as des angoisses et si tu te voiles la face que tu ne me reconnaît pas alors j'irai beaucoup plus loin avec toi. (jusqu'au délire).

Je diminue la concentration de certaines substances chimiques dans ton cerveau.

(neurotransmetteurs) perturbations.

sérotonine ou noradrénaline.

J'apparaît fréquemment chez les personnes

d'une même famille.

Si tu es prédisposée, je m'invite lorsque tu divorces ou si tu as un stress permanent si tu es maltraité, si tu es pauvre.

Je vais aussi chez toi si tu as certaines maladies (cancer, infarctus, douleurs chroniques, accouchement etc...

Et enfin si tu prends certains médicaments, alcool.

Mais tu peux aussi avoir un tempérament dépressif, pessimiste, tu ne t'aimes pas alors

j'accoure, tu as d'avance des idées noires.

Je prends possession de toi.

Pour m'éliminer va voir un psychothérapeute,

un traitement médicamenteux est nécessaire

pour traiter les substances chimiques dont j'ai diminués la concentration dans ton cerveau et rééquilibrer. Les antidépresseurs sûrs

et bien tolérés et pas de dépendances physi-

ques, n'arrêtes pas de toi-même brusquement tes médicaments si tu te sens mieux ou pas car je suis là qui guette tes progrès. Ton médecin les diminuera avec ton évolution. Ces médicaments n'altèrent pas ta personnalité. Tu devras attendre 2 à 3 semaines pour voir les effets des cachets la prise régulière te fera te sentir mieux. Si tu ne vois aucun résultat, le médecin arrêtera ton traitement et en donnera un autre mais durant 6 mois prend bien tes médicaments sinon, je te fais

rechuter, le traitement peut être plus ou moins long. Un peu d'effet secondaire les premiers jours qui disparaissent.

Pour ton entourage :

Il doit comprendre ta situation et accepter que tu es atteint par ma personne, je suis une maladie.

On doit me déceler aux premiers symptômes

qu'on perçoit chez toi.

On doit t'écouter mais pas rentrer trop dans

ton jeu.

On doit te consoler et comprendre ce que tu

dis.

Demander de l'aide à un spécialiste.

Poursuivre des activités et faire en sorte que

toi tu restes actif ni trop ni trop peu.

On doit être patient avec toi.

S'il veule que je continue à te faire souffrir alors il te materne, te protège, te restreint la liberté, il est agressif, ou négatif ton entourage.

Il te fait travaillait dur dur, il te laisse de côté dans ton coin, il ne te fait plus confiance, il rentre dans ton jeu et devient négatif et on des idées noires alors je les abats à leur tour.

Voilà les symptômes :

Tu es particulièrement triste depuis 2 semaines cafardeuse, déprimée toute la journée presque tous les jours.

Tu n'as plus le goût à rien, tu n'as plus d'intérêt pour rien, tu n'as plus de plaisir pour les choses qui te plaises.

Tu n'as plus d'appétit, tu maigrir sans le vouloir, tu dors mal, tu as du mal a t'en-

dormir, tu te réveil la nuit, tu te réveil trop tôt, tu dors trop.

Tu parles plus lentement et marche plus lentement, tu es au contraire agitée, fatiguée, sans énergie, tu te sens nul ou coupable, tu ne sais plus te concentrer, prendre des décisions, tu as des idées noires, suicidaires, à te faire du mal, Tu es perturbée avec les autres et au travail ou dans ce que tu fais.

Alors oui je suis bien là ! Moi la dépression Je te fais souffrir de quelques uns ou de tous ces maux. Tu peux consulter un spécialiste pour d'aider à améliorer ta situation.

Voici quelques plantes :

l'escholtzia dépression

aubépine anxiété

ballote insomnie nervosité

bigradier	trouble du sommeil
café vert	anti fatigue
coquelicot	anxiété émotivité
curcuma	retrouver l'appétit
l'eleuthérocoque	fatigue physique intellectuelle
fenugrec	prendre du poids
garcinia	mincir
ginseng	fatigue surmenage
houblon	anxiété dépression
kava-kava	antistress
kola	fatigue physique sexuelle
lavande	anxiété
millepertuis	antidépresseur
passiflore	insomnie
pollen	fatigue physique et intellectuelle
spiruline	fatigue

valériane

bien dormir

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.