

DÉPRIME OU DÉPRESSION ?

Les signes à surveiller et les ressources pour vous aider.

La déprime peut toucher n'importe qui pour différentes raisons. On peut se sentir triste ou mal quand on habite loin de sa famille, quand on reçoit une mauvaise nouvelle ou encore quand on a des douleurs qui ne passent pas.

SIGNES DE DÉPRIME

- Se sentir triste
- Perdre l'envie de faire les activités qu'on aime ou même les arrêter.
- Se sentir inutile
- Trouver la vie ennuyeuse
- Être fatigué.e tout le temps
- Avoir toujours peur qu'il arrive quelque chose de mauvais.

Si vous ressentez quelques signes de déprime

Vous êtes peut-être un peu déprimé.
Parler de ce que vous ressentez à quelqu'un en qui vous avez confiance peut faire du bien.

N'oubliez pas que :

- Vos amis, votre famille, votre partenaire de vie, un.e bénévole ou un.e intervenant.e peuvent être là pour vous écouter.
- Un appel, une visite ou une discussion par message texte ou par vidéo peuvent aider.

Si vous ressentez plusieurs signes de déprime depuis au moins deux semaines

Vous êtes peut-être en dépression, et c'est plus sérieux que la déprime. Demandez rapidement de l'aide à une personne qualifiée qui pourra vous écouter et vous guider.

Consultez ce site pour plus d'informations sur la dépression
santepublicquemontreal.ca/conseils-et-prevention/conseils/depression-ou-deprime.



N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE

Il existe des services gratuits et confidentiels.

Un intervenant prendra le temps :

- De clarifier vos besoins et y répondre.
- D'identifier la bonne ressource pour vous aider.

Pour recevoir de l'aide et des conseils :

- Appelez le 811. Choisissez l'option Info-social.
- Présentez-vous dans un CLSC.
m34.pub.msss.rtss.qc.ca/rechCodePostal.asp
- Parlez à un médecin, pharmacien, pharmacienne, ou à tout.e autre professionnel.le.de la santé en qui vous avez confiance.

Si vous pensez au suicide :

- Appelez le 1-866-APPELLE (277-3553) ou textez au 535353. Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.
- Pour clavarder : Suicide.ca.

Peu importe votre âge et votre situation, il est toujours possible d'améliorer votre santé mentale !