

La dépression

La dépression est un état émotionnel pernicieux et majeur ayant des manifestations à quatre niveaux (voir symptômes). Cette problématique n'est pas rare, on rapporte qu'environ 18 % des femmes et 10% des hommes en souffrent. La dépression peut survenir à tout âge, et sa durée est variable.

Quelques symptômes

Physiques	Perte d'appétit Insomnie Diminution de l'intérêt sexuel Difficulté à se concentrer Fatigue et perte d'énergie
Émotionnels	Tristesse Anxiété Angoisse Perte d'intérêt général Désespoir
Cognitifs (pensées)	Dévalorisation de soi Pessimisme face au futur Impuissance générale
Comportements	Difficulté de passer à l'action Retrait social Pleurs Risque de tentatives de suicide