

### Les symptômes de la dépression

<b>Modifications de l'<u>humeur</u></b>	<b>Troubles de la pensée</b>	<b>Manifestations physiques</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cafard</li><li>• Tristesse permanente pendant au moins deux semaines</li><li>• Envie incontrôlable et fréquente de pleurer</li><li>• Irritabilité</li><li>• Perte totale d'intérêt pour les activités ordinairement agréables</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baisse de l'estime de soi</li><li>• Sentiment de culpabilité</li><li>• Anxiété ou inquiétude excessive</li><li>• Difficultés de concentration</li><li>• Pertes de mémoire</li><li>• Incapacité à prendre des décisions</li><li>• Pensées morbides qui reviennent souvent</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agitation ou ralentissement des gestes du quotidien</li><li>• Perte d'énergie</li><li>• Fatigue</li><li>• Sommeil perturbé (insomnie ou envie de dormir excessive)</li><li>• Perte ou augmentation de l'appétit</li><li>• <u>Troubles digestifs</u> et maux de ventre</li><li>• Maux de tête</li><li>• Diminution du désir sexuel</li><li>• Douleurs diffuses</li><li>• Mal de dos</li></ul>