

# Dépression



## Bulletin sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pour consulter tous les bulletins sur la santé.  
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.



# La dépression, c'est plus que se sentir simplement triste

- Tout le monde se sent triste, irritable ou déprimé de temps en temps. Avec la dépression, c'est différent. C'est une maladie qui dure, réduit la capacité à se sentir heureux et épuise les personnes qui tentent de faire face au quotidien.



1 adulte new-yorkais sur 12  
souffre de dépression.\*

- La dépression n'est ni un choix ni un signe de faiblesse ou de paresse. Personne ne devrait avoir honte d'être dépressif.

\*Source: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (Feuille de route pour une meilleure santé mentale dans la ville de New York). Lancet 2016; 387:207-208.

# La dépression a des signes communs

Les personnes dépressives peuvent ne pas avoir l'air dépressives ni agir comme si elles étaient malades ou souffrantes, mais leurs symptômes sont aussi réels que les symptômes des autres problèmes de santé.



**Vous pouvez souffrir de dépression, si au cours des deux dernières semaines, vous étiez constamment dans les situations suivantes :**

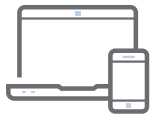
- Vous vous êtes senti(e) triste ou désespéré(e)
- Vous avez perdu tout intérêt pour les activités que vous aviez l'habitude d'aimer
- Vous avez trop dormi ou mangé ; vous n'avez pas assez dormi ou mangé
- Vous avez eu des problèmes de concentration ou de prise de décision
- Vous avez eu des problèmes physiques qui n'ont pas disparu
- Vous avez eu des pensées suicidaires ou de mort

# La dépression, ça se soigne

- Il existe plusieurs façons de soigner la dépression.
- De nombreuses personnes trouvent de l'aide en participant à des groupes de parole, en prenant des médicaments, en pratiquant une activité physique et en apprenant de nouvelles méthodes de gestion de la dépression.

## Comment obtenir de l'aide ?

Dites à votre médecin comment vous vous sentez et parlez des options de traitement.



Pour obtenir de l'aide lorsque vous recherchez des services ou prenez un rendez-vous, envoyez **WELL** par SMS au **65173**, appelez NYC Well au **1-888-692-9355** ou visitez le site **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**. NYC Well est un service anonyme et gratuit.

## Comment aider les autres ?

Si une personne que vous connaissez parle de dépression, soyez compréhensif(ve) et ne portez pas de jugement. Encouragez-la à parler à son médecin ou à appeler le service NYC Well (NYC - Bien-être).

Si vous êtes déjà traité(e) pour dépression, sachez qu'il faut du temps pour aller mieux. Continuez à parler avec les personnes en qui vous avez confiance et parlez avec votre médecin si vous avez de la peine à faire face à votre situation actuelle.

---

Après avoir parlé à un médecin, de nombreuses personnes trouvent que les actions suivantes les aident à soulager leurs symptômes :



Pratiquer une activité physique



Sortir dans un parc ou un espace vert



Passer du temps avec des personnes qui vous soutiennent



Suivre votre traitement



Manger des aliments sains



Prendre du temps pour les activités qui vous plaisent



Arrêter ou réduire la consommation d'alcool et de drogues

# Ressources

## Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

**Obtenez de l'aide ou trouvez un prestataire de soins de santé mentale**

Visitez le site [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell)

---

**Recevez les derniers bulletins sur la santé**

Visitez le site [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)



Visitez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la ville de New York.