

RECONNAÎTRE LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Il est souvent difficile de bien diagnostiquer la dépression chez les personnes atteintes de SLA et chez leurs proches. La manière d'évaluer si une personne souffre de dépression peut différer pour les gens atteints de SLA et pour leurs aidants proches.

Il est plus difficile de déterminer ce qui pour un pALS particulier est 'atypique'. Surtout parce que les occupations dans leur vie peuvent être limitées par la maladie.

Comprendre les signes

La dépression se manifeste souvent par des sentiments de tristesse persistante, de culpabilité, de troubles du sommeil, un changement d'appétit et une irritabilité accrue à des interactions dans la vie quotidienne. Si on se sent malheureux, si on a, pendant plus de deux à quatre semaines, des sentiments de tristesse et de colère cela peut être un signe annonciateur d'une possible dépression.

La dépression peut affecter le fonctionnement quotidien. Pour un diagnostic précis, il faut essayer de distinguer les symptômes de la SLA de ceux d'une dépression. Par exemple, est-il normal qu'un pALS fasse une sieste deux fois par jour? La fatigue pourrait, ou peut-être pas, suggérer la dépression.

Une collecte d'information minutieuse et détaillée en vue d'un diagnostic doit également tenir compte de l'évolution dans le temps de l'anxiété, du chagrin et de la maladie grave. Par exemple, il faut s'attendre à ce que les proches aidants des pALS doivent faire face à des sentiments de deuil, de perte. Pour une famille qui a récemment été confrontée avec le diagnostic la situation, la ligne du temps, est différente pour exprimer la douleur que celle chez une famille sachant déjà depuis plus longtemps qu'elle doit faire face à la SLA. Cela peut déterminer quels symptômes doivent être recherchés.

Voir l'entièreté du problème

Comme mentionné précédemment, la dépression peut affecter le sommeil et l'alimentation, provoquer une irritabilité inexplicable, des sauts d'humeur, des pertes de mémoire, etc.

La communication avec les équipes de soins ou les services communautaires est souvent l'étape la plus importante pour apprendre à faire face à ses émotions. Il est important pour toute la famille de pouvoir parler de ses sentiments et, pour les équipes de soins, il est également important d'avoir une vision globale des personnes atteintes de SLA et de leurs familles. Il est bon qu'un maximum de gens s'engagent dans une discussion ouverte pour solutionner les problèmes, car cela aide à répondre aux questions.

Est-ce que l'agressivité ou des excès comportementaux d'un pALS peuvent, par exemple, être expliqués par la dépression ou par quelque chose de complètement différent? Ces réactions pourraient, par exemple, aussi résulter d'une 'démence fronto-temporale', une maladie qui se produit souvent chez les pALS et est l'un des nombreux diagnostics possibles.

L'équipe de soins peut également offrir un meilleur accompagnement si on comprend comment un aidant proche réagit à la SLA de son partenaire. Il est utile de rappeler qu'une personne dépressive est parfois la dernière à identifier ses propres symptômes. Les aidants proches sont invités à parler de leurs réactions de 'deuil anticipé', ou de leur peur de ce qui pourrait leur arriver dans le futur. Ce phénomène est fréquent, mais il est souvent ignoré or il peut se traduire, à terme, en une dépression.

Mais la bonne nouvelle est que la dépression peut être traitée efficacement. Sachez qu'il y a des gens près de vous sur lesquels vous pouvez compter et qui savent exactement comment vous aider.

Source: **The ALS Association**