

## Dépression

La dépression est un problème fréquent chez les personnes atteintes de la MH, et ce, pour deux raisons. D'abord, l'humeur triste est une conséquence émotive naturelle et compréhensible au diagnostic de la MH et à ses symptômes. En effet, la MH modifie lentement le rôle de la personne au sein de sa famille, dans son milieu de travail et par rapport à la société (par exemple, la personne qui était soutien de sa famille deviendrait un dépendant ayant besoin de surveillance).

Ensuite, les changements qui s'opèrent dans le cerveau d'une personne atteinte de la MH altèrent les neurotransmetteurs, soit les substances chimiques qui régularisent l'humeur. Par conséquent, même les personnes optimistes et heureuses de nature peuvent passer par des périodes de dépression grave à la suite de modifications au cerveau.

Les deux causes de dépression font partie du processus de la maladie. Les changements et l'expérience de la dépression peuvent subvenir à n'importe quel moment durant le cours de la maladie.

### Signes de dépression

- ) Dormir tout au long de la journée ou dormir rarement.
- ) Baisse de la capacité de tirer plaisir d'une activité habituelle ou d'y trouver un intérêt.
- ) Humeur dépressive la plupart de la journée, presque quotidiennement.
- ) Perte ou gain considérable de l'appétit ou du poids.
- ) Fatigue ou perte de l'énergie presque chaque jour.
- ) Agitation ou lenteur des mouvements.
- ) Sentiment d'être inutile.
- ) Baisse de la capacité de penser, de se concentrer ou de prendre des décisions.
- ) Pensées récurrentes de mort ou de suicide.
- ) Des symptômes physiques persistants tels les maux de tête, problèmes de digestion et douleurs chroniques.
- ) Retrait social.

Une personne dépressive n'éprouvera pas tous ces symptômes. Quelques personnes en vivront quelques-uns, d'autres plusieurs. La sévérité des symptômes variera aussi d'une personne à l'autre.

## Diagnostic de la dépression

Un grand nombre de symptômes de la MH ressemblent à ceux de la dépression et peuvent donc les camoufler. On compte parmi ces symptômes la perte de mémoire, l'apathie, la perte de poids et les troubles du sommeil. Il est donc difficile de juger si les symptômes sont ceux de la dépression, de la MH ou une combinaison des deux.

Si au moins deux de ces symptômes se manifestent presque quotidiennement au cours d'une période de deux semaines, appelez votre médecin.

La personne atteinte de la MH peut être traitée pour la dépression. Une combinaison des différents traitements suivants peut apporter un soulagement :

- )] Médicaments
- )] Psychothérapie
- )] Groupe d'entraide
- )] Support par des pairs
- )] Changements d'habitude de vie (exercice, pensée positive, activité valorisante, élimination de l'alcool)

Un traitement efficace de la dépression peut faire une grande différence dans la qualité de vie de la personne. Le taux de suicide chez les personnes atteintes est plus élevé que dans la population générale. Les études démontrent en effet, que 13% du taux de mortalité chez les personnes atteintes de la MH serait dû au suicide. Alors, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou un autre professionnel si la dépression persiste.

## Trouver de l'aide

L'aide de professionnels de la santé est souvent essentiel pour traiter quelqu'un vivant la dépression. Ces professionnels peuvent identifier la cause principale de la condition et recommander un plan de soin. Vous pouvez communiquer avec les gens suivants :

- )] Le médecin de famille
- )] Psychiatre ou neurologue
- )] Psychologue
- )] Travailleur social
- )] Programme d'aide aux employés
- )] Ligne téléphonique pour crises
- )] Association des troubles de l'humeur

**Vous pouvez trouver des renseignements supplémentaires sur la dépression dans les livrets suivants :**

- )] Manuel sur la gestion de la maladie de Huntington à l'intention des médecins.

- ) Comprendre le comportement des personnes atteintes de la maladie de Huntington

Ces deux documents sont disponibles à la Société Huntington du Québec