



# La dépression après un AVC

**Une personne sur trois ayant subi un AVC vivra une dépression.** La dépression est un trouble de l'humeur qui peut se produire après une blessure au cerveau. Elle affecte la pensée, les émotions et les comportements. Elle peut également avoir des répercussions dans les activités de la vie quotidienne.

## Voici ce que vous devez savoir

- ✓ Le risque de dépression est le plus élevé durant la période de trois à six mois après un AVC, mais elle peut aussi survenir plus tard
- ✓ Les signes de dépression peuvent être confondus avec les effets de l'AVC ou avec le vieillissement. Parfois, on ne les remarque ou ne les détecte pas lorsqu'une personne a de la difficulté à parler ou à penser
- ✓ On peut traiter la dépression. Les médicaments et le counseling sont les traitements les plus courants. Il faut parfois essayer quelques médicaments avant de trouver celui donnant les meilleurs résultats. Il se peut que plusieurs semaines s'écoulent avant de constater un changement
- ✓ Si elle n'est pas traitée, la dépression peut influencer sur la capacité à prendre plaisir aux activités, à participer à ses propres soins ainsi qu'à interagir avec la famille et les amis. La dépression peut nuire à la qualité de vie
- ✓ Le risque de dépression augmente en période de changement. Il est donc important de suivre l'état de la personne lorsqu'elle s'installe dans un nouvel environnement tel qu'un foyer de soins de longue durée

## Conseils et astuces - Toujours suivre le plan de soins!

### Constats



#### Soyez à l'affût des signes de dépression :

- un sentiment d'impuissance, de vulnérabilité ou de dévalorisation
- la tristesse, l'anxiété, l'irritabilité ou la colère
- une perte d'intérêt et un retrait
- un changement de l'appétit, du poids et des habitudes de sommeil
- des maux de tête, une douleur chronique, des troubles digestifs
- de la fatigue ou un manque d'énergie
- des problèmes de mémoire ou de concentration, de la confusion et des pensées lentes
- de la difficulté à prendre des décisions
- des idées de mort, de mourir ou de suicide

## Encouragement et soutien



- Ajoutez une structure à la journée en maintenant une routine stable
- Encouragez la personne à participer aux activités qu'elle aime
- Trouvez des activités l'aidant à se sentir mieux, par exemple de l'exercice, des activités sociales, l'écoute de musique ou la lecture
- Incitez-la à faire part de ses émotions. Écoutez-la activement et offrez-lui du soutien
- Faites toujours preuve d'espoir au contact d'une personne souffrant de dépression

## Information



- Informez la personne et sa famille au sujet de la dépression et des répercussions possibles d'un AVC sur l'humeur
- Apprenez à communiquer avec les personnes aphasiques (voir les Conseils et astuces en matière de soins AVC – La communication après un AVC : l'aphasie)

## Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Soyez à l'affût des signes et des symptômes de dépression et indiquez les changements d'humeur à votre équipe
- ✓ Il faut orienter toutes les personnes manifestant des signes et des symptômes de dépression vers un professionnel de la santé capable d'évaluer et de traiter la dépression
- ✓ Obtenez immédiatement de l'aide si la personne parle de la mort, de mourir ou du suicide