

HEYME

Déprime ou dépression

Quelques différences (non exhaustives) entre la dépression et la déprime :

La durée des symptômes

Déprime = temporaire VS dépression = persistance prolongée des symptômes.

L'intensité des symptômes

Une personne déprimée pourra continuer à fonctionner dans sa vie quotidienne malgré son humeur fluctuante. Alors que dans le cas d'une personne en dépression, ses symptômes auront un impact significatif dans sa vie quotidienne.

La cause

La déprime est souvent une réaction à des événements négatifs (rupture, stress...) alors que la dépression peut avoir des explications plus complexes.

De nos jours, il est fréquent de confondre la dépression, un authentique trouble psychologique, avec le fait de se sentir déprimé, c'est-à-dire vivre des moments de baisse d'énergie ou de tristesse passagère.

Il est essentiel de comprendre que la dépression est une condition sérieuse qui nécessite un traitement, car elle peut avoir des conséquences graves, telles que des tentatives de suicide ou des actions impulsives. Un diagnostic précis doit être établi par un professionnel de la santé. Les causes peuvent être très variées, allant d'un choc ou d'un traumatisme à une pression ou un stress intense.

La déprime, en revanche, est un processus normal qui permet de gérer les difficultés psychiques. Se sentir déprimé de temps en temps est tout à fait normal et est même le signe d'un psychisme sain. Souvent, la déprime peut s'expliquer par la survenue d'un événement spécifique. En revanche, lors d'une dépression, les symptômes de tristesse durent de nombreux mois, voire des années, et les causes sont plus difficiles à identifier. Les symptômes d'un épisode dépressif caractérisé, avéré, doivent généralement durer au moins 15 jours.

Comment sensibiliser ?

Vous pouvez partager ce post qui permettra aux étudiants d'appréhender la différence entre déprime ou dépression:

On a tous des hauts et des bas, c'est normal ! La déprime, c'est comme un nuage gris qui passe. Ça peut arriver quand on traverse des moments difficiles, mais ça finit par partir.

La dépression, c'est un peu plus coriace. Elle s'accroche, s'installe et peut te faire sentir comme si tu étais pris au piège sous un ciel gris. C'est important de ne pas laisser cette nuance t'effrayer, mais plutôt de demander de l'aide si tu en as besoin. Ici, on t'explique les principales différences entre la déprime et la dépression.



Si vous vous posez des questions sur votre état, on vous conseille le test d'aptytude qui pourra vous aiguiller.