

1 personne sur 5



a souffert ou souffrira d'une
dépression au cours de sa vie



**La dépression
est une maladie**

**Sa guérison n'est pas
une affaire de volonté**



**Elle nécessite une prise
en charge médicale**

**Parlez en avec votre
médecin généraliste**

Ressources utiles :

- >> <https://www.fondation-fondamental.org/depression-et-si-sortait-des-idees-recues>
- >> <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/depression>
- >> <http://www.psycom.org/Troublespsychiques/Troubles-depressifs>

Médecine générale et Psychiatrie 37

<https://www.medecinegeneralepsychiatrie37.fr>



Psychothérapie de Groupe



**Soins
et Prévention
de la Dépression**



Quels sont les symptômes de la dépression ?



Tristesse



Perte d'entrain et d'intérêt, fatigue



Insomnie, réveils précoces



Perturbation de l'appétit



Difficultés de concentration et de mémoire



Risques d'addictions



Risques suicidaires

Il existe des solutions !



Les traitements antidépresseurs suivant certaines indications et sur prescription médicale



Les psychothérapies individuelle ou de groupe



Dans tous les cas une évaluation médicale est indispensable afin de vous orienter vers le traitement qui vous correspond



La psychothérapie de groupe

L'une des solutions pour combattre la dépression



En pratique....

Participer à une psychothérapie de groupe, c'est :

- suivre une psychothérapie efficace dans la dépression,
- bénéficier de la dynamique et de l'entraide du groupe dans un cadre bienveillant.