

Manifestations dépressives

Bien connaître les manifestations dépressives pour les repérer au plus tôt (lire la liste et repérer celles qui vous concernent)

Manifestations émotionnelles et physiques Tristesse, vide Irritabilité Pas bavard(e) Sentiment de besoin Facilement apeuré(e) Difficulté à prendre du plaisir Difficulté à faire face au quotidien Culpabilité Tout demande un effort Perte d'énergie, fatigue Agitation Anxiété Douleurs musculaires Peu ou trop d'appétit Débordé(e), dépassé(e) Cauchemars	Manifestations comportementales Pas envie de se doucher Pas envie de s'habiller Reste devant la télévision Ne parle pas aux amis, les évite Isolement social Annulation de rendez-vous Difficulté à se lever le matin Sommeil plus long Insomnies Abus d'alcool et/ou de sédatifs Reste devant l'ordinateur Larmes aux yeux, pleurs faciles Se couche n'importe où
Manifestations cognitives (pensées) Difficultés de concentration Soucis excessifs Pensées de mort Envie de tout plaquer Hypersensibilité aux critiques Baisse de l'estime de soi Sur-généralisation mentale Difficultés à prendre des décisions Attitudes et pensées amères Pensées plus lentes Confusion Désorganisation	

Source : Hantouche E, Trybou V, Soigner sa Cyclothymie, Odile Jacob, Paris, 2009, p.62 s