

LA MALADIE DE HUNTINGTON ET DÉPRESSION

Votre humeur affecte l'image que vous avez de vous-même, vos relations avec vos proches et vos interactions avec le monde. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les troubles de l'humeur surviennent lorsqu'une personne ressent, pendant une longue période, de fortes émotions négatives qui pourront affecter son esprit, son corps, son comportement et ses relations.

La dépression est un trouble de l'humeur fréquent dans la maladie de Huntington (MH). Elle n'affecte pas uniquement la personne atteinte de la MH ou qui est à risque de la développer, mais peut également se manifester chez les membres de la famille et les aidants.

Les personnes atteintes de la MH peuvent éprouver des symptômes dépressifs tout au long de leur vie. La dépression peut être le résultat de facteurs de stress psychologiques ou liés au quotidien, ainsi qu'à des facteurs biologiques.

Facteurs de stress psychologiques/quotidiens – La dépression peut découler d'une réaction à des événements vécus, comme un diagnostic de MH, un changement de rôle au sein de la famille, l'incapacité de travailler, la perte du permis de conduire, la perte d'une relation ou la progression de la maladie.

Facteurs de stress biologiques – Les changements d'humeur, comme une dépression, peuvent découler de facteurs biologiques qui se produisent dans le corps de la personne en raison de gènes, d'hormones ou de changements au niveau du cerveau.

Signes et symptômes de la dépression

Quelques signes et symptômes courants de la dépression.

Symptômes émotionnels

1. Sentiments de tristesse ou de vide
2. Perte d'intérêt à l'égard d'activités appréciées auparavant
3. Dévalorisation de soi, sentiments de désespoir ou de culpabilité
4. Irritabilité, anxiété, colère

Symptômes physiques

1. Changement au niveau de l'appétit, gain ou perte de poids
2. Troubles du sommeil (insomnie, réveil précoce, sommeil excessif)
3. Maux de tête, troubles digestifs, douleurs chroniques
4. Agitation, perte d'énergie

Symptômes cognitifs

1. Troubles de la concentration et de la pensée
2. Prise de décision affaiblie
3. Manque de motivation et d'initiative, réclusion
4. Difficultés liées à la mémoire

Pensées suicidaires

La dépression peut s'accompagner de pensées suicidaires. Si vous avez des pensées suicidaires, parlez-en avec quelqu'un tout de suite. Si vous craignez qu'une personne en particulier mette fin à sa vie, parlez avec elle. Demandez-lui si elle a un plan en place. Prenez ses commentaires au sérieux et trouvez de l'aide. Contactez votre ligne d'urgence locale, amenez la personne aux urgences de l'hôpital le plus proche ou composez le 911.

Diagnostic et traitement de la dépression

Parfois, les symptômes de la MH et de la dépression se ressemblent. Il est important de faire participer le médecin traitant et l'équipe de soins afin d'obtenir le soutien nécessaire. Voici quelques options de traitement courantes :

- Médicaments
- Soutien par les pairs
- Thérapie
- Changements de mode de vie (exercices, méditation, alimentation saine, sobriété et abstention de substances non prescrites)
- Groupes de soutien

Vous n'êtes pas seul

- Demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse. Pour obtenir de l'aide, communiquez avec des personnes de confiance et avec vos services de soutien communautaires.
- Travailleuses et travailleurs sociaux de la Société Huntington du Canada
- Famille et amis
- Médecin de famille et équipe de soins multidisciplinaires de la MH
- Conseillère ou conseiller
- Organisme de santé mentale dans votre communauté
- Service d'urgence local

RESSOURCES

- Ligne d'aide en cas de suicide : Composez le 988 - 24 heures sur 24, (<https://988.ca/fr>)
- Jeunes et jeunes adultes : Jeunesse, J'écoute (<https://jeunessejecoute.ca/>)
- Peuples autochtones : Espoir pour le mieux-être (<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>)

Si vous désirez recevoir du soutien individuel ou en groupe de la Société Huntington du Canada, veuillez remplir la fiche bilingue suivante: contactme.cloud/form/huntingtonsociety.

Communiquez avec la directrice ou le directeur du Centre des ressources du Programme des services aux familles de la SHC dans votre région pour obtenir un soutien et de l'éducation: www.hdsupport.ca

Les fiches d'information destinées aux familles et aux amis peuvent être consultées, imprimées et téléchargées ici www.hdfactsheets.ca

Les professionnels des soins de la santé et les aidants qui désirent plus de détails sur les soins offerts aux personnes atteintes de la MH trouveront les guides pertinents suivants (en anglais) sur www.hdresources.ca