



De l'espoir pour la dépression!

9

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



La dépression est une maladie grave, complexe et répandue qui affecte des personnes de tous âges, cultures, religions et classes sociales. La dépression n'implique pas que le cerveau, mais le corps tout entier. Elle a des conséquences sur votre manière de vous nourrir, de dormir, sur votre perception de vous-même et des choses qui vous entourent. La dépression n'est pas un signe de faiblesse personnelle. Elle résulte d'une combinaison de facteurs génétiques, biochimiques, environnementaux et psychologiques. Si elle n'est pas traitée, la dépression peut durer des semaines, des mois ou des années.

Vous sentez-vous triste, anxieux ou vide ces derniers temps ? Avez-vous perdu l'intérêt des choses que vous aviez l'habitude d'apprécier ? D'autres symptômes sont une fatigue inhabituelle, une perte d'appétit et de l'insomnie. Si vous vous reconnaissez, n'attendez plus, cherchez de l'aide auprès d'un professionnel ! Dans le traitement de la dépression, les changements de style de vie sont des outils simples et puissants. Même si vous avez besoin d'un traitement médical, ces changements soutiendront le processus de guérison. En cas de dépression légère, ils peuvent suffire.

Il a été montré que l'exercice physique régulier est aussi efficace que certaines médications en cas de dépression légère ou modérée. L'exercice ne stimule pas seulement des substances chimiques au niveau du cerveau, telles que la sérotonine et les endorphines qui vous aident à vous sentir bien, il conduit aussi à la croissance de cellules et à de nouvelles connexions cérébrales. Une marche de 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine, peut faire une différence considérable.

Une attitude reconnaissante et de louange vous aidera également à surmonter la dépression. **Quelle que soit votre situation, il y a de l'espoir !**

Dr. Dan Chilel Pineda
Médecin

