

Nom : Cassidy Zacharias

Année : 12^e

Catégorie : Immersion française précoce

La mythes de la dépression

La dépression: vous avez sûrement entendu parler à propos de ce sujet. Statistiquement, une de dix personnes va être diagnostiquée avec cette maladie. Pensez-vous qu'il y a plus qui va souffrir sans aide? Bonjour, mesdames et messieurs. Aujourd'hui, je vais vous parler à propos des mythes de la dépression qui font mal à ceux qui le souffrent. Du formes que la maladie prend, aux différences entre la dépression et la tristesse, et comment il ne peut être détruit par la pensée seule, les mythes vont être démystifiés.

Le problème principal pour reconnaître la dépression est que celle-ci prend plusieurs formes. Socialement, il y a peut-être le retrait des amis, mais c'est également possible que le souffrant surcompense pour leur sentiments négatifs en prétendant être vraiment heureux pour qu'il ne soit pas l'objet de pitié. Le souffrant peut même être ignorant de sa condition parce que celle-ci ressemble une maladie physique. La dépression peut se manifester comme la fatigue ou l'insomnie. Leur appétit peut changer. Même la douleur des muscles et poitrine peut arriver. Mentalement, le malade peut se sentir vraiment triste. Il se peut qu'il ait des sentiments de culpabilité sans aucune raison. Il peut se sentir accablé ou ne rien sentir du tout. Il n'y a pas une seule façon d'être déprimé. Cette variété de symptômes peut causer que le souffrants de ne cherchera pas de l'aide parce qu'ils pensent que sa maladie n'est pas valide. De plus, celui-ci peut confondre sa condition avec des émotions normales parce que notre culture a la tendance à utiliser des hyperboles pour décrire des émotions habituelles.

Par exemple, le mot 'dépression' a une connotation avec la tristesse. C'est vrai que beaucoup de temps il se manifeste avec le symptôme de la tristesse, mais il n'est pas nécessairement la seule forme qu'il prend. Il peut se présenter comme la fatigue, la vague mélancolie, ou l'engourdissement. Une forme très commune entre les adolescents est l'irritabilité et la colère. Similaire, la dépression n'est pas un synonyme pour la tristesse. Cette hyperbole est un stéréotype nocif qui diminue le montant de douleur énorme que les malades endurent. La tristesse est une émotion qui passe, et, oui, il n'est pas plaisant, mais il y a de soulagement de cette douleur en pleurant ou distraction; ce n'est pas le cas avec la dépression. De plus, la dépression déforme la perception du malade ce qui peut amener des pensées toxiques qui attaquent l'estime de soi et cause des sentiments désespérés.

Une difficulté que les souffrants de la dépression vivent est le mythe qu'ils peuvent s'éteindre les sentiments. C'est possible de gérer leurs conditions, mais impossible de s'enfuir. Ainsi, ils sentent désespérés par la croyance que leur douleur est interminable. Cette fait peut confondre ceux qui n'ont pas ressentir ce que les souffrant sent. Des

personnes bien intentionnés souvent disent, "Retrouve ton sourire! Ce n'est pas aussi mauvais que ça!". Cependant, les souffrants ne savent pas pourquoi ils sentent déprimés. Quand les autres supposent que cette condition est temporaire ou seulement la tristesse, ils affectent les souffrants en invalidant leur condition. Des fois, ils peuvent remettre à plus tard une visite chez le spécialiste pour être diagnostiqués parce qu'ils sentent qu'ils sont cassés et ne méritent pas le traitement. Ils sentent anormaux, car les autres ne sont pas autant affectés par leurs émotions. C'est important de reconnaître que la dépression peut être présente sans catalyseur.

En conclusion, la dépression est une maladie réelle et dangereuse. Elle se présente en différentes formes et des fois sans une raison concrète. Ne vous s'inquiéter pas si vous sentez triste, mais restez conscient de vos symptômes. C'est difficile de comprendre cette maladie sans souffrir. Même en souffrant, c'est confondant. N'hésitez pas à partager vos sentiments avant qu'ils deviennent accablants avec un docteur, votre famille, ou un ami. Vos émotions sont parfaitement valides, donc ne laissez pas vos cerveaux vous tromper. Je vais démystifier un mythe final de la dépression. Si vous souffrez de la dépression, vous n'êtes pas faible. Vous êtes très forts et vous n'êtes pas seuls.