

# Comment travailler à un **mieux-être** ?

Le traitement de la dépression prend du temps. Vos actions peuvent constituer une aide. Pour travailler à un mieux-être, suivez les étapes suivantes.

## **Allez-y doucement**

- Faites preuve de patience envers vous-même. Il faudra peut-être un mois ou deux avant que vous ne vous sentiez mieux.
- Faites quelque chose que vous aimez tous les jours.
- Faites de l'exercice. L'exercice peut alléger l'humeur.
- Ne buvez pas trop de bière, de vin ou d'autres alcools, car ils peuvent aggraver les sensations de déprime ou de tristesse. Les médicaments n'agissent pas aussi efficacement si vous buvez de l'alcool.
- Faites uniquement le nécessaire. Ne prenez pas en charge de travaux ou de tâches supplémentaires au cours des deux premiers mois.

## **Suivez strictement votre traitement**

- Prenez bien vos médicaments. Il faudra peut-être quelques semaines avant qu'ils n'agissent.
- Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.
- Rendez-vous aux consultations fixées par votre médecin. Il/elle doit savoir comment vous vous portez.
- Dites-lui comment vous vous sentez et ce que vous pensez.

## **Cherchez à obtenir de l'aide auprès de votre entourage**

- Demandez de l'aide à votre famille et à vos amis. Le fait de demander de l'aide ne fait pas de vous une personne faible.
- Demandez aux autres de faire preuve de gentillesse et de patience pendant votre phase de rétablissement.
- Appelez le National Hopeline Network (Réseau national d'assistance téléphonique de l'espoir) en composant le 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433), ou consultez l'annuaire pour obtenir le numéro d'une ligne d'assistance locale, si vous avez besoin de parler à quelqu'un.