

Quelles sont les causes de la dépression?

Une seule raison ne suffit pas à provoquer une dépression; souvent, différents facteurs y contribuent. Il n'existe pas de cause bien définie expliquant pourquoi une personne devient dépressive, alors qu'une autre ne le devient pas. Dans certains cas, aucune raison apparente n'est à l'origine de la dépression, alors que dans d'autres, elle peut être provoquée par un événement spécifique ou stressant.

Les personnes dont les parents proches ont souffert d'une dépression sont plus susceptibles d'en être atteintes; et deux fois plus de femmes que d'hommes deviennent dépressives. Bien que l'origine exacte de la dépression n'ait pas été clairement décelée, les recherches ont démontré qu'elle pourrait être due, dans de nombreux cas, à une déficience ou un déséquilibre de la sérotonine, substance chimique se trouvant dans le cerveau.

Le facteur héréditaire

Il semble y avoir un facteur héréditaire dans de nombreux cas de dépression. En d'autres termes, si des membres de votre famille proche sont enclins à la dépression, vous pouvez l'être aussi. Par exemple si un vrai jumeau développe une dépression, il existe 70% de chances que cela arrive aussi à l'autre jumeau. Les enfants, les parents et les frères et sœurs d'une personne dépressive (y compris les faux jumeaux) ont 15% de risques de développer une dépression eux-mêmes. Les individus sans parents proches dépressifs ont seulement 2% à 3% de possibilités de développer une dépression. Il semblerait qu'il y ait quelque vérité dans l'assertion que la dépression puisse être "de famille".

Les facteurs biochimiques

Un nouveau domaine prometteur de la recherche explore les causes physiques qui pourraient engendrer une dépression. De nombreux scientifiques pensent maintenant que la dépression peut être suscitée par un déséquilibre ou une perturbation dans le niveau de certains agents chimiques importants localisés dans le cerveau, appelés neurotransmetteurs. Bien qu'à l'heure actuelle, les chercheurs ne détiennent pas encore toutes les réponses, ils ont été en mesure de mettre au point certains médicaments destinés à moduler les niveaux de neurotransmetteurs. Ces médicaments se sont révélés efficaces dans le traitement de la dépression.

Les médicaments et l'alcool

Une drogue courante qui peut "interagir" avec d'autres est l'alcool. Une consommation excessive d'alcool peut refléter la tentative d'une personne de "masquer" ses symptômes de dépression, et risque d'aggraver un épisode dépressif. Certains chercheurs estiment aussi qu'un abus d'alcool peut susciter une dépression chez des individus vulnérables. Si des quantités excessives d'alcool sont prises en combinaison avec d'autres médicaments, une interaction est possible et celle-ci risque d'aggraver la dépression ou de causer d'autres effets

secondaires négatifs.

L'enfance et les autres facteurs extérieurs

Il existe des preuves que les enfants ayant subi la perte prématurée de personnes importantes, particulièrement s'il s'agit de leurs parents, sont davantage sujets à des dépressions plus tard dans leur vie. Des difficultés dans les relations, des problèmes de communication ainsi que des conflits familiaux, professionnels ou autres, peuvent aussi contribuer à la solitude, à l'aliénation et aboutir à la dépression. Les difficultés financières et autres tensions peuvent également avoir un impact important.

Les relations, le mariage et les enfants

L'importance et la qualité du soutien que nous recevons par nos relations interpersonnelles peut nous protéger contre les stress et les tensions de la vie quotidienne, et réduire les réactions physiques et émotionnelles au stress, l'une d'entre elles pouvant être la dépression. D'autre part, l'absence d'une relation étroite, de confiance, qu'il s'agisse d'une épouse, d'une partenaire ou d'une amie, peut augmenter le risque de dépression. Les mauvais traitements ou l'infidélité d'une partenaire sont des facteurs aggravants. Il est démontré que le mariage peut d'une certaine manière nous protéger contre le développement de la dépression chez les hommes et les femmes si des tâches telles que s'occuper des enfants ou de la maison sont partagées. Cependant, les femmes qui ne travaillent pas et qui restent à la maison pour s'occuper d'enfants en bas âge sont plus susceptibles de dépression. Le divorce ou une séparation peuvent aussi provoquer une dépression, particulièrement lorsque la garde des enfants et des problèmes d'argent entrent en ligne de compte, et le taux de dépression après la perte d'une épouse est accru.

Ceci est un service éducatif de 