



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Demandez à l'expert : Gérer la dépression

Le cerveau est le « centre de commande » du corps humain. Il contrôle les fonctions de base de notre corps, nos mouvements, nos pensées et nos émotions. Dans le cerveau, il existe des produits chimiques spéciaux appelés neurotransmetteurs qui remplissent de nombreuses fonctions très importantes. Essentiellement, ils aident à transférer des messages à travers les structures des cellules nerveuses du cerveau. Ces cellules nerveuses, appelées neurones, sont organisées pour contrôler des activités spécialisées. Nous avons chacun entre 10 et 100 milliards de neurones dans notre cerveau. Chaque fois que nous faisons quelque chose, réagissons, ressentons des émotions, pensons, nos neurones transmettent des messages sous forme d'impulsions électriques d'une cellule à l'autre.
(AllAboutDepression.com)

Pour les patients atteints d'une tumeur au cerveau et leurs familles, l'annonce d'un diagnostic peut être dévastatrice. Parfois, se sentir dépassé, ne pas savoir comment avancer et / ou craindre ce que l'avenir peut apporter peut conduire à la dépression, en particulier pour les patients.

C'est tout à fait normal. Il est essentiel de traiter la dépression dès l'apparition des symptômes et la première étape consiste à consulter votre médecin de famille. Il peut vous orienter vers un spécialiste ou vous prescrire un médicament. Il est également recommandé de discuter avec le travailleur social de votre équipe soignante des ressources disponibles dans votre région.

Il est également utile de parler à un conseiller ou de faire de l'exercice. L'activité physique peut stimuler les neurotransmetteurs du « bien-être » et soulager une partie de l'anxiété ou du stress pouvant découler d'un diagnostic (source: [Mayo Clinic](http://MayoClinic.com)). Vous pouvez également participer à quelque chose que vous aimez faire, par exemple faire du bénévolat pour un organisme de bienfaisance ou un événement local, ou en discutant avec des personnes atteintes d'une tumeur au cerveau. Participer à un groupe de soutien pour tumeurs cérébrales peut vous permettre de rencontrer des personnes également atteintes d'une tumeur cérébrale et de trouver du réconfort, en partageant des expériences similaires. Nous proposons également des Groupes de support Facebook fermés offrant des possibilités de connexion en ligne.

Communiquer avec votre équipe soignante et obtenir le plus de renseignements possibles atténue également les sentiments d'incertitude et d'anxiété, ce qui contribue à soulager la dépression. Une autre ressource à considérer est le Manuel pour les patients atteints de tumeurs cérébrales. Les manuels fournissent des informations sur les différentes options de traitement et de soins pour les patients atteints de tumeur au cerveau.

Il est important de se rappeler que les membres de la famille, les aidants naturels et les survivants peuvent également souffrir de dépression grave et que nombre des suggestions ci-dessus peuvent également s'appliquer à eux.

Si vous connaissez des personnes qui ont des idées suicidaires, ne les laissez jamais seules. Appelez immédiatement votre ligne de crise en santé mentale et, si elle n'est pas disponible, composez le 911.



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

La dépression peut être très perturbante pour la vie d'une personne. La bonne nouvelle est qu'il y a de l'aide et que vous n'êtes pas seul.

Si vous avez des questions sur ces informations ou sur la façon de gérer la dépression, veuillez contacter l'équipe des Services de soutien de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales au **1-800-265-5106**.

Merci aux spécialistes des services de soutien de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales d'avoir partagé ces informations sur cet enjeu important.