

DECEMBRE 2024



## T.A.S : TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

Le Psaume 34:18 dit : « L'Éternel est proche de ceux qui ont le cœur brisé, il sauve ceux qui ont l'âme brisée ». En cette période d'hiver et de fêtes de fin d'année, nous reconnaissons que de nombreuses personnes sont remplies de chagrin et de douleur. Tout au long de l'année, une émotion commune se manifeste : la tristesse. Pour certains, cette émotion est plus prononcée que pour d'autres, car le trouble affectif saisonnier (TAS) fait son apparition.

D'une durée d'environ 4 à 5 mois par an, la dépression saisonnière est un type de dépression caractérisé par un schéma saisonnier récurrent qui peut se produire en hiver ou en été.

### SIGNES ET SYMPTÔMES DU TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER (TAS)

- . TAS persistant, humeur anxieuse ou « vide » la plupart du temps, presque tous les jours, pendant au moins 2 semaines: sentiments de désespoir ou de pessimisme.
- . Perte d'intérêt ou de plaisir pour les loisirs et les activités: sentiments d'irritabilité, de frustration ou d'agitation.
- . Baisse d'énergie, fatigue ou sentiment de léthargie: sentiments de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance.
- . Difficultés à se concentrer, à se souvenir ou à prendre des décisions: changements dans le sommeil ou l'appétit ou changements de poids inattendus.
- . Douleurs physiques, maux de tête, crampes ou problèmes digestifs sans cause physique claire et qui ne disparaissent pas avec le traitement : Pensées de mort ou de suicide ou tentatives de suicide.

### Schéma hivernal Schéma estival

- . Suralimentation : envie de glucides, entraînant une prise de poids : Manque d'appétit, entraînant une perte de poids.
- . Sommeil excessif (hypersomnie) : problèmes d'endormissement (insomnie).
- . Retrait social (sentiment d'hibernation) : Agitation, anxiété Comportement violent ou agressif.

Diagnostic : un diagnostic de dépression saisonnière implique que les symptômes énumérés ci-dessus soient présents pendant au moins deux années consécutives ; cependant, toutes les personnes atteintes de dépression saisonnière ne ressentent pas ces symptômes chaque année. Les épisodes dépressifs sont plus fréquents au cours d'une

saison spécifique que les autres types d'épisodes dépressifs observés à d'autres moments de l'année et peuvent ne pas inclure tous les symptômes énumérés.

**Population :** La dépression saisonnière touche davantage les femmes que les hommes et peut être plus fréquente si une personne ou un membre de sa famille souffre de troubles mentaux tels que le TDAH, l'anxiété, la schizophrénie ou les troubles paniques. Elle commence généralement au début de l'âge adulte et la tendance hivernale est plus fréquente que la tendance estivale. Elle est donc plus fréquente chez les personnes vivant plus au nord, où il y a moins d'heures de clarté en hiver. Par exemple, les habitants de l'Alaska ou de la Nouvelle-Angleterre sont plus susceptibles de souffrir de dépression saisonnière que ceux du Texas ou de la Floride.

### Causes de la dépression saisonnière :

1. des niveaux réduits de sérotonine, une substance chimique du cerveau, qui est une hormone qui aide à réguler l'humeur.
2. Carence en vitamine D
3. Altération des niveaux de mélatonine, qui est utilisée pour réguler les cycles de sommeil et d'éveil. Des études ont montré que les personnes souffrant de dépression saisonnière hivernale peuvent produire trop de mélatonine, ce qui peut accroître la somnolence et conduire à un sommeil excessif, tandis que les personnes souffrant de dépression saisonnière estivale peuvent avoir des niveaux réduits de mélatonine, liés aux longues journées chaudes qui affectent la qualité de leur sommeil, ce qui à son tour augmente les symptômes dépressifs.
4. En outre, l'allongement de la durée du jour, le raccourcissement des nuits et l'augmentation des températures peuvent également entraîner des troubles du sommeil, conduisant à une inadaptation de l'organisme aux changements saisonniers, ce qui se traduit par des modifications du comportement, du sommeil et de l'humeur.

### Traitement :

1. photothérapie
2. Psychothérapie par la TCC (thérapie cognitivo-comportementale), la thérapie par la parole et le conseil.
3. médicaments antidépresseurs : il faut généralement 4 à 8 semaines pour qu'ils fassent effet.
4. Supplémentation en vitamine D.
5. Alimentation saine et évitement des aliments sucrés.
6. Passer du temps avec la famille et les amis
7. Prendre le temps de méditer

Si vous ou une personne de votre entourage êtes confronté à des problèmes de santé mentale, de détresse émotionnelle, de consommation d'alcool ou de drogue, ou si vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un, appelez le 988 Suicide and Crisis Lifeline ou visitez leur site web <https://988lifeline.org/>.

**BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2025 !**