

En bref...

Soirée webinaire du 29 janvier : dépression chez les personnes avec Troubles du Spectre de l'Autisme

*Intervenants : Un médecin et
une pair-aidante (ayant un
TSA) qui raconte son vécu*

A savoir...

La dépression

Symptômes: Douleur morale intense, tristesse, voire désespoir, culpabilité, anhédonie, fatigue chronique, troubles du sommeil, pb de concentration, de prise de décision, manque d'adaptation sociale, irritabilité...

Signes >15 jours de manière quasi permanente, rupture avec état antérieur /déprime

Prévalence importante chez les personnes avec TSA et TND (plus importante que dans population générale)

Des petites informations intéressantes ...

Les conséquences de la dépression chez la paire-aidante :

troubles du sommeil, baisse de l'immunité, irritabilité, fatigue importante, tristesse, baisse de l'estime de soi, isolement, impact sur la qualité de vie

Ce qui a pu l'aider :

Poser un diagnostic, traitement, accompagnement psychologique, activité physique, repérer les risques de rechutes, contact avec la nature, bien s'entourer, respecter son rythme de vie, travail à temps partiel, activités "passion", méditation

Points d'attention

>Souvent moins visible chez personnes avec TSA car difficultés interactionnelles peuvent masquer symptômes

Important que le médecin connaisse le patient dans un état où il est bien

>Facteurs de risques: épreuves, antécédents familiaux, arrêt précoce du traitement, épisode dépressif ado

>Études ont montré : 2,5h d'activité physique/semaine permettrait de réduire épisodes, ça peut être prescrit par un médecin et pris en charge par sécu