

Trois psychothérapies pour le traitement de la dépression recommandées par l'OMS

Psychomédia | Publié le 9 octobre 2012



La *Journée mondiale de la santé mentale 2012*, qui se tient le 10 octobre, a pour thème « Dépression : une crise mondiale ». Environ 5 % de la population souffre de dépression au cours d'une année, indique l'*Organisation mondiale de la santé (OMS)*.

« Bien qu'il existe des traitements efficaces pour soigner la dépression », indique l'OMS, « l'accès au traitement est un problème dans la plupart des pays et dans certains d'entre eux, moins de 10 % des personnes qui en ont besoin bénéficient d'un tel traitement ».

L'OMS définit la **dépression** comme étant « un trouble mental courant se caractérisant par une tristesse, une perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de dévalorisation de soi, un sommeil ou un appétit perturbé, une certaine fatigue et des problèmes de concentration ».

« Pour prendre en charge une dépression modérée ou sévère », indique l'organisation, « il est recommandé d'associer un soutien psychosocial de base à des antidépresseurs ou à une psychothérapie – **thérapie comportementale et cognitive**, **psychothérapie interpersonnelle** ou **thérapie de résolution de problèmes** ».

« Les traitements psychosociaux sont performants et devraient être prescrits en première intention pour soigner la dépression légère. Les médicaments et les traitements psychologiques sont efficaces en cas de **modérée à sévère** », est-il précisé.

Quant aux antidépresseurs, ils « peuvent être appropriés pour traiter une dépression modérée ou sévère, mais ne s'imposent pas comme le traitement de première intention pour les cas de dépression légère. Ils ne devraient pas servir à traiter la dépression chez l'enfant et ne constituent pas le traitement de première intention pour les adolescents, auxquels ils devraient être prescrits avec prudence ».

- **Psychothérapie pour le traitement de la dépression : actualités**
- **6 psychothérapies pour le traitement de la dépression**

Pour plus d'informations, voyez les liens plus bas.

Illustration : Source : OMS, Journée mondiale de la santé mentale 2012.

Psychomédia avec source : OMS. Tous droits réservés.