

# Pour expliquer la dépression

Description minimaliste de ce qui peut distinguer déprime et dépression

## Déprime

- Sentiment temporaire de tristesse ou de manque de motivation
- Peut être lié à une période creuse, une situation personnelle difficile, etc.
- L'inconfort ressenti n'occupe pas les pensées toute la journée et n'empêche pas de vaquer à ses occupations normale, mais peut réduire l'entrain habituel.



## Dépression

- Sentiment permanent de tristesse et de désintérêt pendant plus de deux semaines consécutives
- Fatigue intense qui ne disparaît pas, malgré le sommeil et qui peut être augmentée par des épisodes d'insomnie
- N'est pas nécessairement lié à un facteur externe.
- L'inconfort est physique et psychologique, il peut inclure plusieurs symptômes paralysants.
- Le sentiment d'inconfort et les pensées sont difficiles voire impossible à éloigner, même en faisant des activités normalement distrayantes.

