

Étonnant, il vaut mieux écrire, ce que disent les chercheurs (Fatigue et dépression)

Une étude étonnante démontre que les patients doivent décrire par écrit les symptômes dont ils souffrent au moment où ils arrivent, plutôt que de se fier à leur mémoire.

S'informer sur les études de la dépression avec des cas de personnes vivant des situations difficiles, nous renforce je crois, car nous nous identifions, nous voyons que nous ne sommes pas seul à vivre des situations difficiles. Le journal RelaxNews nous présente des cas d'études de dépression, voici ce qu'ils disent.

Les personnes qui souffrent de dépression ont tendance à exagérer leurs douleurs dans leurs souvenirs, et affirment généralement avoir subi une souffrance physique plus importante qu'en réalité, indiquent des chercheurs de l'université de l'Iowa (États-Unis), dans le numéro d'octobre de Psychosomatique Médecine.

Les chercheurs ont découvert que la dépression, et non le névrosisme, était la cause d'une telle exagération. Les chercheurs ont suivi une centaine de femmes pendant trois semaines, et enregistré les douleurs physiques (gastro-intestinales et respiratoires) dont celles-ci ont fait part, en excluant les maux dus à la dépression comme les troubles du sommeil et de l'appétit.

«Pendant trente ans, on a pensé que c'était le névrosisme qui était à l'origine du très grand nombre de symptômes rapportés. Nous disons non, c'est la dépression», déclare le psychologue Jerry Suls, auteur principal de l'étude. «Nous avons découvert que les personnes qui souffrent surtout de névrosisme et moins de dépression ont peu de chances de déformer leurs souvenirs de douleurs.» Selon Jerry Suls, les patients doivent décrire par écrit les symptômes dont ils souffrent au moment où ils arrivent, plutôt que de se fier à leur mémoire.

Cette solution pourrait permettre de mettre en place des traitements plus efficaces, et aider les patients à décider s'ils doivent ou non consulter un médecin, prendre des médicaments, ou un arrêt maladie.

Avant d'envisager la prise de médicament ou l'arrêt de travail, regardons ce que nous pouvons faire pour nous améliorer.

Une autre étude britannique de LONDRES Nous dit qu'un régime alimentaire contenant une grande quantité de plats préparés et de produits gras augmente le risque de dépression. Des chercheurs de l'Université collège de Londres ont également établi que consommer une grande quantité de légumes frais, de fruits et de poissons pouvait prévenir l'apparition d'un état dépressif.

Auteur G. François Lavoie

Vous trouverez d'autre information pertinente sur les troubles de la fatigue, de dépression, et des solutions pour y remédier, sur le site:

<http://fatigue.le-succes.com>

About the Author

Vous trouverez d'autre information pertinente sur les troubles de la fatigue, de dépression, et des solutions pour y remédier, sur le site: [votre texte](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)