

Lutter contre la dépression en améliorant les conditions du sommeil et en essayant ces 3 stratégies



[Source : epochtimes.fr]

[Illustration : F01 PHOTO/Shutterstock]

Par Amber Yang

Pour lutter naturellement contre la dépression, on doit se concentrer d'abord sur un sommeil de bonne qualité.

La dépression peut entraîner une baisse de l'humeur, des pensées négatives, des insomnies et une série de complications physiques. Dans les cas les plus extrêmes, elle peut conduire au suicide. Bien qu'il existe des options pharmaceutiques pour traiter la dépression, une fois que l'on commence à les prendre, un arrêt du traitement est extrêmement délicat et doit faire l'objet de sérieuses précautions, car cela peut avoir des conséquences profondes.

Chen Junru, de la clinique de médecine traditionnelle chinoise Jinghe à Taïwan, nous aide à comprendre ce qui se passe avec la dépression et comment la traiter naturellement.

La dépression est un trouble très répandu. La médecine occidentale diagnostique une dépression lorsque cinq des neuf symptômes suivants durent plus de deux semaines :

- Humeur maussade
- Perte d'intérêt pour les choses que l'on aimait auparavant
- Changement d'appétit, perte ou prise de poids
- Fatigue et/ou insomnie
- Léthargie
- Fatigue ou manque de vitalité

- Faible estime de soi, sentiments intenses de culpabilité et de désespoir, voire pensées ou comportements suicidaires
- Manque de concentration ou indécision
- Pensées négatives fréquentes

Effets secondaires de l'arrêt des médicaments

Les cellules nerveuses sont interconnectées sous forme de synapses, formant un réseau neuronal qui transmet et reçoit des messages en libérant des neurotransmetteurs. La recherche a montré que de faibles concentrations de ces neurotransmetteurs, tels que la dopamine, la sérotonine ou la noradrénaline, peuvent être liées à la dépression. Par conséquent, le traitement de la médecine occidentale est axé sur l'augmentation de la concentration des neurotransmetteurs, en particulier de la sérotonine, entre les synapses afin de soulager les symptômes.

Il convient de noter que la théorie de la sérotonine sur la dépression a été de plus en plus remise en question ces dernières années, notamment dans une étude de 2022 publiée dans la revue *Nature's Molecular Psychiatry*, qui a largement discrédité le lien entre la sérotonine et la dépression.

Cependant, une fois que l'on commence un traitement avec de tels médicaments, on ne peut pas arrêter de les prendre à volonté. Selon Chen Junru, qu'il s'agisse de somnifères ou d'anxiolytiques, ces médicaments apportent au cerveau une quantité supplémentaire de sérotonine. Toutefois, si ces médicaments sont arrêtés brusquement, le cerveau n'a pas le temps de produire sa propre sérotonine et l'humeur peut en être affectée, voire s'effondrer. Cela peut entraîner des effets indésirables allant de l'incapacité à dormir toute la nuit au suicide. Par conséquent, si on est en cours d'arrêt de traitement psychiatrique, il est sage de s'aider par d'autres moyens, tels que l'acupuncture et l'exercice physique.

L'arrêt d'un traitement de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) n'entraîne pas les mêmes problèmes, car le concept même de la MTC consiste à rétablir l'équilibre à partir d'un état déséquilibré à l'aide de plantes médicinales. Outre les troubles de l'humeur, de nombreuses personnes souffrent également de problèmes de sommeil. Lorsque la qualité du sommeil n'est pas bonne, l'humeur chute. Chen Junru estime que la première étape du traitement de la dépression consiste à remédier aux problèmes de sommeil.

Résoudre les problèmes de sommeil pour traiter la dépression

De nombreuses personnes développent à la fois une dépression et des problèmes de sommeil en raison des nombreux facteurs de stress de la vie. Leur cerveau ne cesse de tourner lorsqu'il est temps de dormir. Il s'agit d'un problème de sommeil de type trouble du système nerveux autonome, et la solution commence

par l'ajustement du système nerveux autonome.

Il existe deux types de nerfs autonomes, le sympathique et le parasympathique, qui sont de nature opposée. Le nerf sympathique est comme l'accélérateur, tandis que le nerf parasympathique agit comme le frein. Une bonne nuit de sommeil résulte de la combinaison optimale des deux.

Du point de vue de la MTC, le nerf sympathique appartient au yang et le nerf parasympathique au yin. Un sommeil réparateur n'est possible que si le yin et le yang sont équilibrés. L'équilibre du yin et du yang est au cœur de la théorie de la MTC et constitue une condition essentielle de la santé humaine. Les différentes activités physiologiques du corps humain peuvent être classées en yin et yang. Lorsque le yin et le yang sont équilibrés, le corps est en bonne santé ; à l'inverse, un déséquilibre provoque des maladies. C'est pourquoi la MTC met l'accent sur l'équilibre du yin et du yang, qui est la clé d'une bonne santé.

Chen Junru a expliqué que de nombreuses plantes médicinales chinoises régulent l'équilibre du yin et du yang, comme la décoction de bupleurum et de cyperus, (souchet), la décoction de bupleurum ramuli et de cannelle, ou la poudre de bupleurum et de pivoine, qui sont toutes des modulateurs qui calment le système sympathique et permettent à la fonction parasympathique de fonctionner.

Bien entendu, la MTC dispose également de plusieurs prescriptions qui ciblent le sommeil, comme les pilules de ginseng et de ziziphus, (ou jujubier), la décoction de jujube acide et la décoction de bupleurum et de bobé de dragon, qui ont toutes pour effet de stabiliser le cerveau. En outre, l'acupuncture peut également équilibrer les nerfs autonomes. Par exemple, les points d'acupuncture huatuojiashi situés de part et d'autre du méridien de la vessie sont les chaînes nerveuses sympathiques du système nerveux autonome. Le massage ou l'acupuncture sur ces points permet d'ajuster efficacement le système nerveux autonome.

Les muscles tendus peuvent également entraîner une mauvaise qualité de sommeil. Lorsque l'on ressent trop de tension dans le corps, on peut utiliser un peigne pour masser le cuir chevelu avant de se coucher afin de détendre les muscles et d'augmenter le flux sanguin vers le cerveau, améliorant ainsi la qualité du sommeil. Toutefois, pour lutter contre la dépression et l'insomnie, l'option préférée de Chen Junru est l'exercice physique.

Elle explique que de nombreux hommes d'affaires prospères (c'était notamment le cas de Steve Jobs, qui était co-fondateur d'Apple) pratiquent une activité physique régulière afin d'entraîner leur corps tout en libérant leur cerveau du travail. Lors d'un changement d'environnement ou d'état d'esprit, des inspirations et des solutions peuvent parfois émerger pendant que l'on fait de l'exercice. Par ailleurs, il est prouvé que l'exercice physique améliore l'humeur, ce qui aide à mieux dormir la nuit et réduit la vulnérabilité à la dépression.

3 conseils pour lutter contre la dépression

En faisant de l'exercice, non seulement les pensées distrayantes se dissipent et la volonté de surmonter les difficultés se renforce, mais les solutions aux problèmes ont tendance à émerger de manière involontaire. Outre l'exercice, voici trois autres conseils pour lutter contre la dépression.

1. Connaître les signes subtils

Les méridiens du foie exercent la circulation entre 1 heure et 3 heures du matin. Le foie régule les nerfs sympathiques et parasympathiques. En d'autres termes, si on ne se repose pas quand on le doit, c'est que quelque chose perturbe les méridiens du foie. Si on se réveille à 3 heures du matin, c'est un premier signe d'inquiétude ou de contrariété.

Le foie dont il est question dans la MTC n'est pas seulement l'organe ; il comprend également les parties où circulent les méridiens du foie. Le système hépatique régit également les systèmes reproductif, nerveux autonome, émotionnel et endocrinien.

2. Analyser les sources probables des émotions

La dépression est intrinsèquement liée aux émotions. On doit s'efforcer de trouver ce qui nous perturbe, et analyser pourquoi cela nous rend inquiet et irritable. Je pratique la discipline spirituelle Falun Gong, qui m'aide énormément à analyser mes émotions de manière rationnelle.

Par exemple, certains de ces sentiments peuvent être la jalousie des autres qui semblent meilleurs que moi, la compétitivité qui devient agressive, les plaintes contre mon patron, la peur d'être trompé et la peur de « perdre » en ne réalisant pas tout mon potentiel au travail. Ces émotions peuvent être à l'origine d'un sentiment de dépression et de contrariété. Une fois que l'on a compris la source de ces émotions, on peut prendre les mesures qui conviennent.

3. Réaliser que certaines choses ne peuvent pas être changées

Pendant mon enfance, ma mère me disait souvent : « Fais de ton mieux et crois au destin ». Cela signifie qu'il faut travailler dur, mais que si l'on ne parvient toujours pas à obtenir ce que l'on veut, c'est peut-être moins le résultat de sa propre faute que celui du destin.

Il est donc essentiel de distinguer ce que l'on peut changer de ce que l'on ne peut pas changer. On ne peut surmonter les choses qui ne peuvent être changées qu'en y étant moins attachés. Bien sûr, il n'est pas facile de lâcher prise. C'est pourquoi, en faisant de l'exercice, en cultivant les relations et en étant actif, on peut se libérer de l'espace inhibiteur qui contrôle les émotions, et visualiser le problème plus clairement.

Certaines des herbes médicinales mentionnées ci-dessus peuvent sembler peu familières, mais on peut en trouver un grand nombre dans les épicerieS asiatiques et les magasins d'aliments naturels. Toutefois, il convient de consulter un médecin professionnel pour des plans de traitement spécifiques, car la constitution corporelle diffère d'une personne à l'autre.