

Recommandations thérapeutiques et formes de traitement

Recommandations de traitement selon l'Association allemande des sociétés médicales scientifiques (*Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.*, AWMF) (2013)

- **Dépression légère** : accompagnement attentiste, consultations de conseil et psychoéducation sur une base régulière, éventuellement psychothérapie ambulatoire
 - **Dépression modérée** : psychothérapie ambulatoire
 - **Dépression sévère** : combinaison de psychothérapie et de traitement psychopharmacologique, éventuellement séjour hospitalier (en cas de suicidalité et/ou de stress psychosocial considérable)
- ➔ Les recommandations de traitement dépendent fortement de la situation individuelle : présence de comorbidités, facteurs de risque supplémentaires, antécédents familiaux, etc.

Traitement multimodal

- **Méthodes psychothérapeutiques** : thérapie cognitivo-comportementale (TCC), psychothérapie interpersonnelle (IPT), thérapie systémique, thérapie psychodynamique
 - **Traitement psychopharmacologique** : utilisation généralement prudente des psychotropes chez les enfants et adolescent-e-s, notamment en cas de dépression grave et de suicidalité
 - **Autres mesures thérapeutiques** : entraînement des compétences sociales, techniques de relaxation (training autogène, relaxation musculaire progressive), musicothérapie, art-thérapie, méthodes corporelles
 - **Mesures complémentaires de traitement biologique** : luminothérapie, thérapie éveillée
- ➔ Une implication continue du réseau social reste nécessaire.