

Reconnaître et gérer la dépression et l'anxiété

La dépression et l'anxiété chez les patients arthritiques sont souvent sous-diagnostiquées et plusieurs patients qui en sont affectés ne reçoivent pas de traitement en santé mentale qui pourrait éventuellement contribuer à diminuer les symptômes d'arthrite. Il existe plusieurs façons de prévenir et de gérer la dépression et l'anxiété. Il est important de comprendre que ce n'est pas votre faute si vous êtes déprimé et surtout, que vous n'êtes pas seul sur ce parcours avec la maladie. Pour les patients, l'une des étapes de l'autotraitement est d'être sensibilisés aux signes de dépression :

