

Oral du DNB - La dépression

Introduction

Bonjour, aujourd'hui je vais vous parler d'un sujet de société important mais parfois tabou : la dépression.

J'ai choisi ce thème car il touche de plus en plus de personnes, notamment des jeunes, et je trouve important d'en parler pour mieux le comprendre et briser les idées reçues.

Nous verrons d'abord ce qu'est la dépression, puis ses causes et ses conséquences, et enfin les moyens d'agir pour s'en sortir ou aider quelqu'un qui en souffre.

1. Qu'est-ce que la dépression ?

- C'est une maladie mentale, différente de la simple tristesse.

- Elle dure dans le temps, avec des symptômes comme :

- * Fatigue intense

- * Perte de motivation ou d'envie

- * Troubles du sommeil, de l'appétit

- * Idées noires ou envie de disparaître

- Elle touche tous les âges, y compris les adolescents.

- Ce n'est pas une faiblesse, mais un vrai problème de santé.

Statistique : "La dépression est la première cause d'incapacité dans le monde selon l'OMS."

En France, un adolescent sur six aurait déjà ressenti une forme de dépression.

2. Quelles sont les causes et les conséquences ?

Causes possibles :

- Stress scolaire, harcèlement, isolement

- Problèmes familiaux

- Pression sociale, réseaux sociaux
- Facteurs biologiques

Conséquences :

- Baisse des résultats scolaires
- Isolement social
- Risques d'addictions ou de suicide si non prise en charge

Exemple : Dans le film "Les Chatouilles", on voit comment un traumatisme peut mener à une dépression profonde.

3. Que peut-on faire ?

- En parler : à un adulte, un médecin, un professeur, un ami
- Ne pas rester seul, et surtout ne pas juger quelqu'un qui va mal
- Il existe des solutions :
 - * Psychologues, psychiatres
 - * Médicaments (dans certains cas)
 - * Activités physiques, art-thérapie, soutien moral

Conclusion

Pour conclure, la dépression est un sujet grave mais qu'il ne faut pas ignorer. En parler, c'est déjà agir.

J'ai voulu présenter ce thème pour montrer que tout le monde peut être concerné, et qu'on peut toujours s'en sortir avec de l'aide.

J'espère que ce sujet vous aura sensibilisé et que vous en parlerez peut-être autour de vous.