

Depressie

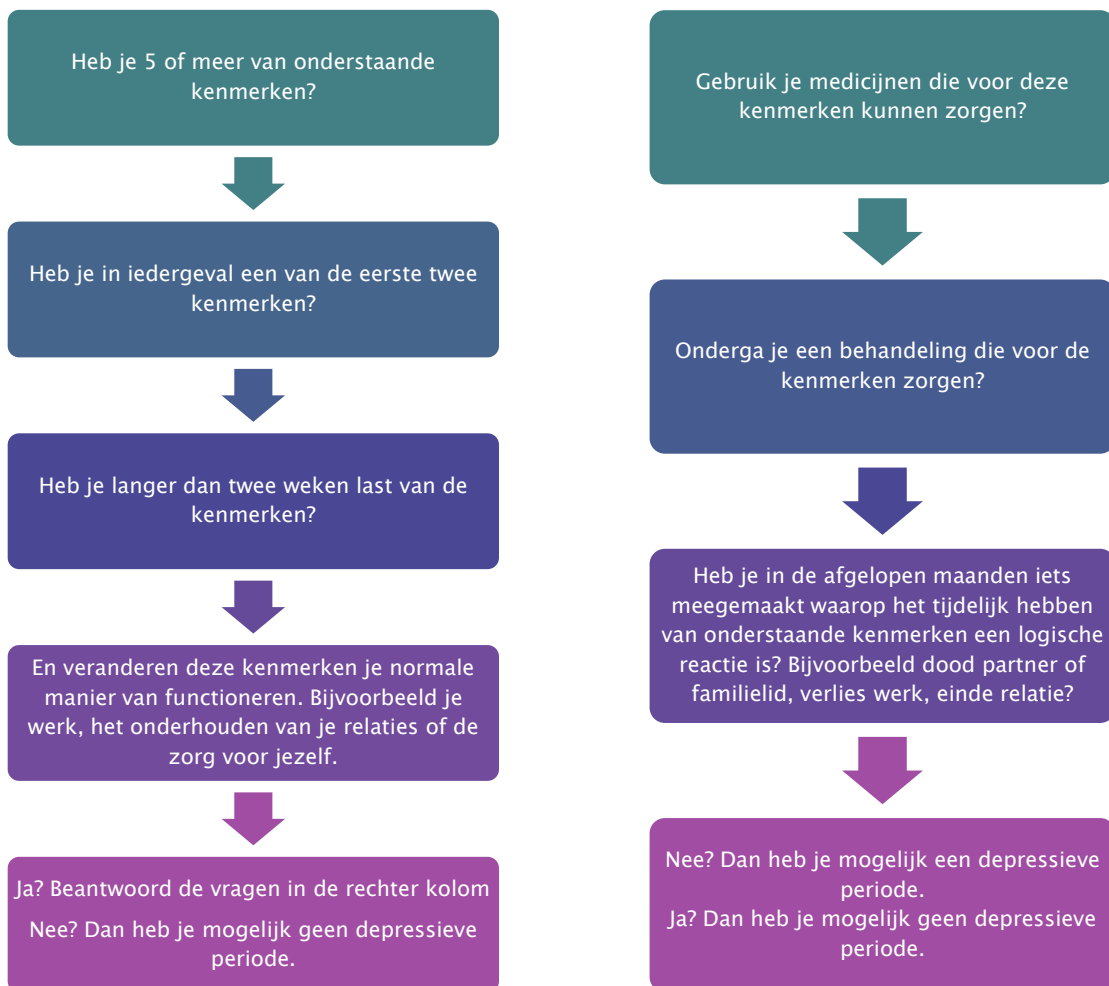
Voel je jezelf al een tijdje somber, waardeloos, lusteloos? Dan heb je misschien wel eens gedacht; “Ben ik depressief?” De diagnose depressie wordt gesteld (DSM IV) wanneer je (meerdere keren) een ernstige depressieve periode hebt. Lees hieronder de kenmerken van een depressieve periode. Schrijf op welke kenmerken je herkent. Hoe herken je deze bij jezelf? Hoe gaat dat bij jou? Hoe vaak heb je er last van? Hoe vaak heb je er geen last van.

Lees daarna het schema op bladzijde twee en beantwoord de vragen daar. Bekijk daarna het antwoord.

Kenmerken van een depressieve periode

- Je ervaart een depressieve stemming. Deze duurt het grootste gedeelte van de dag. En ervaar je vrijwel elke dag. Kinderen en adolescenten (tot ongeveer midden twintig) ervaren mogelijk een prikkelbare stemming.
- Je hebt een sterk verminderd gevoel van plezier. Of je hebt sterk verminderde belangstelling voor (bijna) alle activiteiten. Dat duurt het grootste gedeelte van de dag. En ervaar je vrijwel elke dag.
- Je komt 5% of meer van je lichaamsgewicht in een maand aan. Terwijl je niet meer eet en geen toename hebt in je eetlust. Of je valt 5% of meer van je lichaamsgewicht in een maand af. Terwijl geen extra pogingen doet tot afvallen.
- Dagelijks of vrijwel dagelijks slapeloosheid of overmatig slapen.
- Dagelijks of vrijwel dagelijks buitensporige onrust/spanning of vertraging van bewegingsreacties.
- Dagelijks of vrijwel dagelijks gevoelens van vermoeidheid of verlies van energie.
- Dagelijks of vrijwel dagelijks gevoelens van waardeloosheid of schuldgevoel dat misplaatst of buitensporig is.
- Dagelijks of vrijwel dagelijks vermindering van de concentratie, helder nakunnen denken of besluitvaardigheid.
- Terugkerende gedachten aan de dood of zelfmoord zonder of met specifiek plan. Zonder of met daadwerkelijke uitvoering.





Heb je mogelijk geen depressieve periode?

Ook al zit je niet in een psychologisch gediagnosticeerde depressieve periode, dan kun je jezelf nog steeds behoorlijk waardeloos, somber, verdrietig, moe of gespannen voelen. Dat is erg vervelend. Ik kan me voorstellen dat je dit wilt veranderen. Het is goed om te kijken naar de redenen waardoor je jezelf zo vervelend voelt. En deze net zo serieus te behandelen als dat je zou doen met een depressieve periode. Een psycholoog kan je daarbij helpen. Ga daarom naar een huisarts/psycholoog en vertel hoe je jezelf voelt. Neem eventueel mee wat je heb opgeschreven in de eerste opdracht op bladzijde 1. Kies je zelf een psycholoog uit? Kies dan voor een psycholoog die werkt met gedragstherapie, cognitieve therapie en/of psychodynamische interpersoonlijke therapie.

Je kan jezelf ook helpen. Uit onderzoek blijkt dat onderstaande dingen helpen. Hoewel dat juist zo moeilijk kan zijn als je niet lekker in je vel zit. Kun je deze misschien toch op eigen kracht oppakken. Begin met een activiteit uit de lijst die je het meeste aanspreekt, of je het minste tegenspreekt. Begin met deze activiteit een paar dagen achter elkaar. Gaat dat goed, begin dan met een tweede erbij te doen. Vind je het lastig? Kijk dan eens met een psycholoog hoe je het makkelijker kunt maken.

- Dagelijks bewegen. Rustig wandelen, yoga, pilates.



- Dagelijks mediteren, ontspanningsoefeningen doen.
 - Wat vond je vroeger leuk om te doen? Probeer dat vaker te doen.
 - Een regelmatig dag en nachtritme helpt. Zorg dat je voor 9 uur opstaat en 3x per dag eet.
 - Krijg inzicht in zaken die je helpen en zaken die je niet helpen.
 - Dagelijks bewegen. Intensief sporten, je conditie verhogen, je adrenaline voelen stromen.
- Welke sport vond je vroeger leuk? Wat heb je altijd al eens willen doen, maar nog niet gedurfd?

Heb je mogelijk een depressieve periode?

Wanneer je op dit moment in een depressieve periode zit, dan voel je jezelf erg vervelend. Dat betekent niet per se dat je jezelf de rest van je leven zo hoeft te voelen. Hoe verander je jouw gevoelens?

Allereerst twee belangrijke vragen: merk je dat je depressieve periode samenhangen met seizoenen? Dan kan het zijn dat je een seizoensgebonden depressie hebt. Merk je dat je depressieve periode vooraf is gegaan aan een bevalling? Dan kan het zijn dat je een postnatale depressie hebt. Het kan ook zijn dat je depressie niet te maken heeft met het seizoen of een bevalling. Maar dat deze er is. Mogelijke oorzaken zijn biologisch, sociale- of omgevingsfactoren, gedragsfactoren, en/of emotionele en cognitieve factoren. Depressie is in heel veel gevallen te behandelen. Daarvoor is het belangrijk te weten wat de oorzaken zijn. Ga daarom naar een huisarts/psycholoog en vertel hoe je jezelf voelt. Neem eventueel mee wat je heb opgeschreven in de eerste opdracht op bladzijde 1. Kies je zelf een psycholoog uit? Kies dan voor een psycholoog die werkt met gedragstherapie, cognitieve therapie en/of psychodynamische interpersoonlijke therapie.

