

Omgaan met depressie: Tips!

Naast het volgen van een behandeling kunnen volgende tips je helpen bij het omgaan met depressie.

- Erken je gevoelens en besef dat hulp misschien aangewezen is. Verandering is mogelijk.
- Zorg voor regelmaat in je dag. Sta 's morgens op tijd op, ga op tijd slapen en eet 3 maal per dag op vaste tijdstippen.
- Beweeg! Dit heeft een genezend effect op je lichaam en je geest. Het zorgt voor een betere aanmaak van serotonine (het hormoon waar door je je beter voelt), het haalt afvalstoffen uit je lichaam en zorgt voor een fysieke moeheid waardoor je beter slaapt.
Kies voor verschillende korte momenten per dag bijvoorbeeld kwartiertje fietsen, een half uurtje wandelen...
- Kom minstens 1 keer per dag buiten.
Bijvoorbeeld ga een keertje naar de bakker, ...
- Praat over je gevoel met mensen uit je omgeving of met lotgenoten. Of zoek vrienden en familie op om je zinnen te verzetten.

En vooral: neem tijd om even stil te staan. Deze periode van inkeer biedt ruimte om je leven te overschouwen. Therapie voor depressie kan je hierbij helpen.

Omgaan met iemand met een depressie:

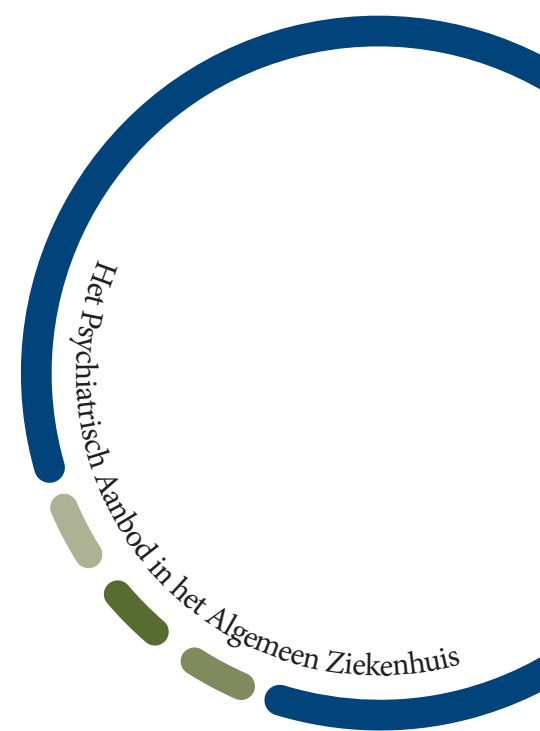
We beschreven hoe je een depressie kan herkennen. Leven met een depressie is een ernstig opdracht. Een depressie is niet alleen moeilijk voor degene die eronder lijdt. Ook de directe omgeving krijgt heel wat op haar bord. Mensen met een depressie vragen een omgang, die vertrekt vooral vanuit begrip en steun. Goedbedoelde raad en adviezen helpen niet altijd. De vele aansporingen halen soms weinig uit en kunnen kwaadheid of onmacht oproepen. Deze gevoelens leiden heel vaak tot meer en meer afstand nemen van de persoon met een depressie.

Om dit te voorkomen, hierbij enkele tips:

- * Luister vooral en oordeel niet
- * Neem de klachten/signalen ernstig
- * Blijf uitnodigend
- * Informeer en toon interesse
- * Vraag waarmee je kan helpen
- * Zoek professionele hulp
- * Zorg voor jezelf

Depressie

De PAAZ-afdeling
011 71 57 00



Het Psychiatrisch Aanbod in het Algemeen Ziekenhuis

DEPRESSIE

Depressie is een stemmingsstoornis die veel mensen in onze maatschappij treft. Depressieve personen hebben weinig levenslust.

Een depressie is een ziekte. In normale omstandigheden zorgen verschillende stoffen in je hersenen ervoor dat je lichamelijk en geestelijk goed in balans blijft. Ze zorgen ervoor dat je goed kan functioneren, ze controleren je humeur, ze stellen je in staat om te reageren op gebeurtenissen, ze laten je genot en blijdschap ervaren.

Bij een depressie worden deze stoffen in mindere mate aangemaakt of loopt er iets mis met de overdracht van deze stoffen tussen de zenuwcellen in je hersenen. Hierdoor geraakt je natuurlijke balans uit evenwicht.

Iedereen heeft wel eens een mindere dag of een periode waarop het niet loopt zoals gewenst. Maar bij een depressie houdt de neerslachtigheid aan. Dingen die je vroeger opbeurden, raken je totaal niet meer.

DE SYMPTOMEN

Van een depressie is sprake als je gedurende minstens twee weken last hebt van minstens vijf van de volgende symptomen:

- Je bent neerslachtig, verdrietig, somber, huilerig
- Je scheidt geen plezier meer in dingen die je voorheen graag deed
- Je hebt veel minder of net veel meer eetlust dan voordien, je bent afgevallen of juist bijgekomen
- Je kan moeilijk in slaap vallen of je slaapt net heel veel
- Je bent erg nerveus en rusteloos of andersom veel trager dan voorheen zodat het anderen gaat opvallen
- Je bent moe en je hebt nergens energie voor
- Je voelt je niets waard of je hebt uitzonderlijk veel schuldgevoelens
- Je hebt moeite om je te concentreren, helder te denken en besluiten te nemen
- Je hebt het gevoel dat je beter dood zou zijn of je denkt aan zelfdoding

Depressies kunnen verschillende vormen aannemen, niet elke depressie is dus hetzelfde.

BEHANDELING

Psychotherapie

Je kan je depressie overwinnen met behulp van therapie en eventueel medicatie.

Psychotherapie helpt je om te kijken naar dieper liggende oorzaken. Therapeutische begeleiding helpt je stap voor stap om je depressieve klachten te overwinnen en je leven terug in de hand krijgen

Medicatie: Antidepressiva

Medicatie voor depressie is meestal niet nodig. Uit onderzoek blijkt dat psychotherapie even effectief of zelfs effectiever is én er minder kans geeft op terugval.

Bij langdurige en zware vormen van depressie is medicatie aangewezen of zelfs noodzakelijk. Afhankelijk van de medicatie kan het 2 tot 6 weken duren voor antidepressiva werken. Soms moet gezocht worden naar de juiste medicatie en dosering.

Een antidepressivum wordt doorgaans 6 tot 12 maanden of langer voorgeschreven. Sneller stoppen verhoogt de kans dat de depressie terugkomt.

Antidepressiva kunnen bijwerkingen geven, zorgen voor afvlakking van zowel onaangename als fijne emoties. Het plots stoppen van de antidepressiva kan bijwerkingen veroorzaken. Het is dan ook aangeraden om het afbouwen of stoppen in overleg met je huisarts of psychiater te doen.