

VERMIJD EEN HERVAL

Een herval van een depressie kan je bij jezelf herkennen wanneer je 1 van de volgende symptomen opmerkt:

- verhoogde stress;
- energieverlies;
- vermoeidheid;
- sombere stemming;
- waardeloos voelen;
- vertraagt of rusteloos zijn;
- ongepaste schuldgevoelens.

Wanneer je 1 van deze puntjes herkent, ben je misschien aan het hervallen. Maar uiteraard is het belangrijk om een herval meteen te voorkomen. Wanneer je 1 van de veel voorkomende symptomen bij je zelf herkent, grijp je best meteen in en raadpleeg je best je arts om na te gaan of er inderdaad sprake is van een herval.

WAAR KAN JE TERECHT?

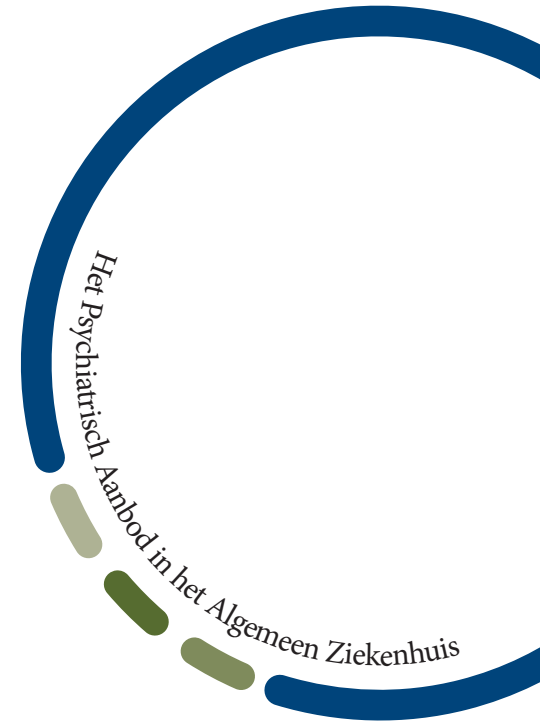
Depressie is een aandoening die over het algemeen goed te behandelen is. Wanneer gespecialiseerde zorg zich opdringt, kan je hiervoor terecht op de PAAZ-afdeling van het Sint-Franciscusziekenhuis. Zowel dagopname als verblijf is hier mogelijk.

Een team van psychiaters, psychologen, verpleegkundigen, ergotherapeuten en kinesisten staan dag en nacht voor je klaar.

Een afspraak met de psychiater kan je vastleggen via de opname binnen de kantooruren op het telefoonnummer: 011 71 55 55.

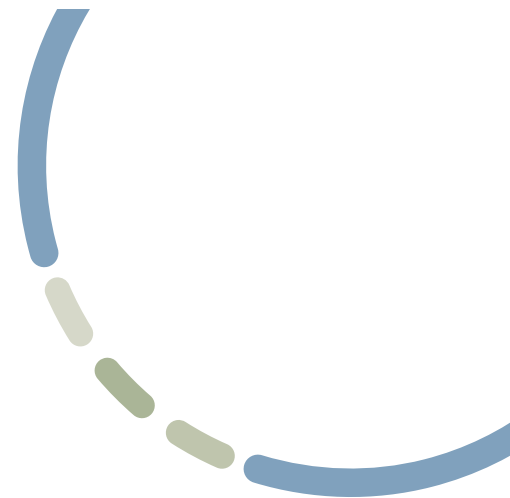
Aanwezige hulpverleners zijn:

- Dr. Eva Vansummeren
- Dr. Sven Estercam
- Dr. Gert Neirinck
- Psycholoog Cindy Schultz



Depressie en hervalpreventie

De PAAZ-afdeling
011 71 57 00



DEPRESSIE

Bij de PAAZ kan je terecht voor een kortdurende behandeling van bijvoorbeeld depressie. Dit is een stemmingsstoornis die veel mensen in onze maatschappij treft. 1 op de 7 mensen krijgt vroeg of laat in zijn leven te maken met een depressie.

Toch is een depressie doorgaans vrij goed te behandelen.

Een tijdige behandeling zorgt ervoor dat de depressie niet erger kan worden. Het verkleint ook het risico op een terugval.

Als deze diagnose wordt vastgesteld, heeft de arts het over een stemmingsstoornis met symptomen die bijna iedere dag aanwezig zijn over een periode van minstens 2 weken.

DE SYMPTOMEN

- je voelt een neerslachtige stemming of verliest interesse/plezier in activiteiten;
- weinig of veel slapen;
- rusteloos of vertraagd;
- vermoeidheden verlies van energie;
- gevoelens van waardeloosheid en/of onterechte schuldgevoelens;
- minder goed kunnen nadenken;
- terugkerende gedachten aan de dood

Wanneer deze symptomen bijna iedere dag aanwezig zijn, kan het een depressie betreffen. Maar wat kan je hieraan doen en vooral waar kan je terecht?

WAT KAN JE ZELF DOEN?

- zoek activiteiten die jou ontspannen;
- probeer regelmatig ademhalings- en spierontspanningsoefeningen te doen;
- vermijd alcohol en drugs;
- probeer situaties positief te bekijken;
- wees alert op het herkennen van negatieve gedachten;
- blijf sociale contacten onderhouden;
- zorg voor een goede dagstructuur;
- probeer veel vitaminerijk voedsel te eten

Therapietrouw is belangrijk, volg daarom het advies van je hulpverlener!