

# Omgaan met depressie

---

## Wat is depressie?

Depressie is het gevoel dat niets ertoe doet en dat zo sterk is dat het iemands vermogen om te functioneren in de wereld verstoort. School? Werk? Sociaal leven? 's Ochtends opstaan kan door een depressie voelen als een beklimming van Mount Everest. Het goede nieuws is dat je de berg niet alleen hoeft te beklimmen. Als je om hulp vraagt, kun je manieren vinden om de klim gemakkelijker te maken. Maak je geen zorgen, je kunt dat.

## Symptomen:

Er zijn een paar belangrijke symptomen die erop kunnen wijzen dat er meer aan de hand is dan een normale dip.

De American Psychological Association vermeldt de volgende symptomen van een depressie:

- Depressieve gevoelens. De hele dag. Elke dag. Dagenlang.
- Onbedoeld, aanzienlijk gewichtsverlies.
- Geen energie hebben, ook niet nadat je goed hebt geslapen.
- Je waardeloos of schuldig voelen.
- Moeite hebben met concentreren of beslissingen nemen.
- Gedachten over de dood of beëindiging van je leven.

## Hoe je een depressie kunt behandelen:

Door een depressie kun je je geïsoleerd en eenzaam voelen. Wees niet bang, we zijn er voor je. Niemand hoeft alleen door donkere periodes te gaan. Samen kunnen we dit aan.

Hier zijn een paar manieren om je verdriet te verwerken.

- Zoek hulp. Door met iemand te praten, kun je je verdriet op dat moment wellicht beter verwerken. Samen kunnen jullie manieren bedenken om op de lange termijn met depressie om te gaan.
- Zorg voor jezelf. Als je depressief bent, kan de zorg voor jezelf een opgave zijn. Kies één taak om je op te richten, zoals eten, aankleden of douchen. Heb je er een gekozen? Goed, laten we dit doen.

- Vertel iemand hoe je je voelt. Als je depressief bent, is tijd met andere mensen doorbrengen waarschijnlijk het laatste wat je wilt doen. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat het behoud van belangrijke aspecten van je sociale leven effectief kan zijn om je depressie te beheersen. Probeer tenminste één vriend(in) in vertrouwen te nemen en te vertellen wat er aan de hand is. Weet je niet hoe je hiermee moet beginnen? Stuur je vriend(in) bijvoorbeeld een bericht als: 'Hey, ik heb het moeilijk en kan wel gezelschap gebruiken. Zullen we iets afspreken?'
- Praat met een expert. Geestelijke gezondheid is ook gezondheid. Soms heb je daarom een dokter nodig om de beste aanpak voor jou te bepalen. Het is nooit te vroeg om om hulp te vragen. Met hulp van een expert kun je manieren vinden om de donkere periode achter je te laten.

## Soorten:

Enkele veelvoorkomende soorten van depressie:

- Ernstige depressie: volgens het National Institute of Mental Health is ernstige depressie de meest voorkomende vorm van depressie. Daarbij gaat het om twee of meer weken van depressieve symptomen, zoals gevoelens van waardeloosheid, schuldgevoelens en gebrek aan interesse in dingen die je normaal leuk vindt.
- Bipolaire stoornis: een bipolaire stoornis is niet hetzelfde als depressie, maar de symptomen zijn vaak hetzelfde als die van depressie: iemands stemming wisselt van heel hoog naar extreem laag.
- Postnatale depressie: door een bevalling kan de hormoonhuishouding in het lichaam veranderen. Soms kunnen deze hormonale veranderingen symptomen van depressie veroorzaken.
- Premenstruele dysfore stoornis (PMDD): hormonale veranderingen kunnen als een rollercoaster voelen voor je hersenen en je lichaam. PMDD is een soort depressie die vrouwen treft tijdens hun menstruatie. De symptomen ervan kunnen ernstiger zijn dan van het gewone premenstruele syndroom (PMS).
- Seizoensgebonden depressie (SAD): soms ervaren mensen depressie rond grote seizoensveranderingen. Meestal is dit het geval in de winter, als het koud is en de dagen korter zijn. Vaak vermindert SAD tijdens de volgende seizoenswisseling. Dat betekent niet dat je moet wachten met hulp vragen. Neem contact op met je dokter.

## Risicofactoren en oorzaken:

Risicofactoren voor depressie zijn onder meer:

- Familie- of persoonlijke geschiedenis.
- Grote stressfactoren in het leven, waaronder trauma's of levensveranderingen zoals het einde van een relatie, verlies van iemand in de familie, een verhuizing of verandering van loopbaan.
- Chronische ziekte of bepaalde medicijnen.
- Drugs- en alcoholverslaving.
- Vrouwen van eind twintig tot begin dertig lopen een verhoogd risico.

## Hoe je depressie kunt behandelen:

Ook de ernstigste gevallen van depressie kunnen worden behandeld. Hoe eerder je hulp zoekt, hoe beter. Behandeling voor depressie bestaat meestal uit therapie en medicatie. Andere dingen die je kunt doen als je een depressie hebt:

- Regelmatige fysieke activiteit en lichaamsbeweging.
- Een gezond, regelmatig slaappatroon.
- Tijd doorbrengen met vrienden en naasten, en hulp accepteren als die wordt aangeboden.
- Accepteren dat je stemming geleidelijk zal verbeteren, niet onmiddellijk.
- Meer kennis vergaren over je depressie en uitzoeken wat wel en niet werkt, terwijl je met je arts verschillende behandelopties uitprobeert.
- Praten met je dokter is een goede eerste stap om beter te begrijpen hoe je je voelt. Samen kunnen jullie de meest effectieve opties bespreken om je geestelijk welzijn te verbeteren.