

Depressie

Meer dan zo maar een dip



**FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID**

Een dipje of een depressie?

Ieder mens heeft wel eens een 'dipje'. Zo'n sombere bui kan allerlei oorzaken hebben, bijvoorbeeld een ruzie, een teleurstelling, ziekte of narigheid in de familie. Meestal verdwijnt die sombere bui vanzelf. Maar het kan zijn dat u zich somber blijft voelen. Niemand kan u opvrolijken. Niets interesseert u meer. U voelt zich leeg en futloos. Als zo'n sombere bui blijft aanhouden, kan het zijn dat u een depressie heeft.

Welke klachten kunt u hebben bij een depressie?

Als u een depressie heeft, kunt u last hebben van allerlei klachten: psychische, maar ook lichamelijke. Uw klachten hebben ook invloed op uw gedachten en gedrag. Hieronder vindt u de belangrijkste klachten op een rij. U heeft nooit alle klachten tegelijkertijd. En uw klachten kunnen anders zijn dan die van iemand anders met een depressie. Bij de een zijn de klachten 's ochtends het ergst, bij de andere juist 's avonds.

Psychisch

- U voelt zich somber en heeft nergens zin in.
- U vindt niets leuk en heeft geen energie.
- U voelt zich schuldig en waardeloos: 'Ik stel niets voor'.
- U voelt zich leeg: 'Ik voel helemaal niets meer'.
- U voelt zich vaak angstig, wanhopig en machteloos: 'Wat ik ook doe, er verandert toch niets'.
- U huilt veel zonder dat dit u oplucht, of u wilt graag huilen maar het lukt niet.

Lichamelijk

- U voelt zich doodmoe.
- U heeft geen zin in eten. Hierdoor valt u veel af. Of u eet juist veel en u komt veel aan.
- U slaapt weinig en slecht of u slaapt juist heel erg veel.
- U heeft minder of geen seksuele gevoelens.
- U heeft last van een droge mond.
- U heeft last van onverklaarbare pijn, van druk op de borst, hoofdpijn of rugpijn.
- U bent vaak duizelig en heeft trillende handen.
- U heeft last van hartkloppingen.

Gedachten en gedrag

- U bent snel boos en geïrriteerd.
- U bent veel met de dood bezig. U denkt bijvoorbeeld: 'Ik ben net zo lief dood.'
- U piekert veel, vaak over hetzelfde.
- U kunt zich moeilijk concentreren en vergeet veel.
- U kunt moeilijk besluiten nemen.
- U reageert en praat langzaam en kunt niet goed nadenken.
- U bent niet vooruit te branden of kunt juist geen moment stilzitten.

Welke soorten depressies zijn er?

Niet alle depressies zijn even ernstig: er bestaan lichtere en zwaardere vormen. Bij een lichte of milde depressie heeft u hooguit een paar van de klachten die in het kader staan. Bij een zware depressie zult u van vrijwel alle klachten uit het kader last hebben. Ook de ernst van de klachten kan flink verschillen. Bij een zware depressie heeft u misschien totaal geen energie meer om te werken. Bij een lichte depressie kunt u vaak gewoon doorwerken. Een paar speciale soorten depressies* zijn:

Dysthyme stoornis

Bij een dysthyme stoornis heeft u minstens twee jaar lang depressieve klachten. Maar de klachten zijn niet zo ernstig dat u niet meer redelijk normaal kunt leven. U heeft ook niet zo véél klachten. Wel voelt u zich het grootste deel van de dag somber. De grijze tinten overheersen in uw leven. Omdat er geen einde aan de somberheid lijkt te komen, kunt u veel last hebben van deze depressie.

Bipolaire stoornis (manisch-depressieve stoornis)

Bij een bipolaire stoornis bent u soms maanden somber en lusteloos. Daarna kan een periode volgen van overdreven vrolijkheid, opwinding en druk gedrag. In zo'n vrolijke periode denkt u dat u alles kunt. U doet dingen waarvan u in uw sombere periode nog niet zou dromen. Daarna volgt vaak opnieuw een lange periode waarin u zich leeg en down voelt. U slingert heen en weer tussen twee uitersten: diepe somberheid en overdreven vrolijkheid. In het algemeen zijn mensen met een bipolaire stoornis vooral depressief.

Postpartum depressie (depressie na een bevalling)

Sommige vrouwen krijgen na een bevalling, miskraam of abortus last van grote somberheid. Zo'n depressie heet een postpartum depressie.

Seizoensdepressie

Soms hangen uw depressieve klachten samen met de tijd van het jaar. U heeft dan in een bepaald seizoen last van somberheid. Dat gevoel gaat samen met extra veel eten en slapen. Deze somberheid steekt vaak de kop in de herfst en de winter. Dat kan komen omdat er in deze maanden weinig zonlicht is. Maar er zijn ook mensen die juist in de lente somber worden.

* Over deze soorten depressies kunt u meer lezen op www.depressiecentrum.nl. Over de bipolaire stoornis en postpartum depressie heeft het Fonds Psychische Gezondheid aparte brochures. Kijk op www.psychowijzer.nl voor meer informatie.

Hoe ontstaat een depressie?

Een depressie ontstaat meestal door een combinatie van lichamelijke oorzaken, wat u meemaakt in uw leven en uw persoonlijke eigenschappen.

Lichamelijke oorzaken

Een belangrijke lichamelijke oorzaak is erfelijkheid. Komen depressies bij u in de familie voor? Dan heeft u een grotere kans om een depressie te krijgen. Ook kunnen bepaalde stoffen in uw lichaam soms zorgen voor sombere gevoelens. Dat geldt voor hormonen, medicijnen, alcohol en drugs. Verder gaan bepaalde lichamelijke ziekten vaak samen met depressieve gevoelens. Voorbeelden zijn afwijkingen aan de schildklier- en bijnierschors, diabetes, en hart- en vaatziekten.

Wat u meemaakt in uw leven

Goede of slechte ervaringen of gebeurtenissen die uw leven opeens erg veranderen, kunnen ervoor zorgen dat u depressief wordt. Voorbeelden daarvan zijn het verlies van uw partner, ontslag of een verhuizing. Maar denk ook aan schokkende gebeurtenissen die u somber en angstig maken, zoals een beroving of een ongeluk. U kunt ook depressief raken door gebeurtenissen die al lang geleden zijn. Bijvoorbeeld als u als kind bent mishandeld of seksueel misbruikt. Of als een van uw ouders vroeg is gestorven.

Uw persoonlijke eigenschappen

Bepaalde persoonlijke eigenschappen kunnen iemand extra vatbaar maken voor somberheid. Sommige mensen slagen er niet goed in problemen op te lossen of nare gebeurtenissen te verwerken. Of ze durven niemand om steun te vragen en blijven dus alleen met hun probleem. Andere eigenschappen waardoor u vatbaar kunt zijn voor depressies: gebrek aan zelfvertrouwen, de dingen té goed willen doen, bang zijn dat u zult mislukken, erg veel van uzelf eisen en vinden dat u het nooit goed doet.

Hoeveel mensen hebben een depressie?

U denkt misschien dat u de enige bent die zich zo somber voelt. Dat is beslist niet zo. Van alle volwassenen in Nederland tot 65 jaar heeft 18,7% ooit in zijn of haar leven een depressie gehad. Dat zijn meer vrouwen dan mannen. Want vrouwen krijgen tweemaal vaker een depressie dan mannen. Altijd hebben wel zo'n 550.000 Nederlanders last van een depressie.

Geen uitweg meer zien

Mensen die erg depressief zijn denken veel aan de dood. Ze vinden het leven vaak uitzichtloos, zinloos en ellendig. Ook kunnen ze het gevoel hebben anderen alleen maar tot last te zijn. Mensen die zich zo voelen, besluiten soms een einde te maken aan hun leven. Ze willen niet dood, maar zien dit als enige oplossing om van al hun pijn en problemen af te komen. Per jaar maken zo'n 1500 mensen een einde aan hun leven.

Wat kunt u doen?

Sombere gevoelens verdwijnen soms vanzelf. Maar als ze langer dan twee weken duren, kunt u beter niet meer afwachten. U kunt op allerlei manieren zelf iets aan uw depressieve gevoelens doen. Het begint ermee dat u toegeeft dat u meer dan gewoon somber bent. Een depressie is niet iets om u voor te schamen. Praat er met uw partner, familie of vrienden over. U kunt ook actief werken aan het verminderen van uw somberheid. Bijvoorbeeld met een zelfhulpboek of een zelfhulpcursus op internet, zoals www.mentaalvitaal.nl. Hier vindt u waardevolle tips. U kunt ook contact opnemen met de patiëntenorganisatie. Daar vindt u informatie en contact met lotgenoten. Zorg in ieder geval dat u voldoende regelmaat in uw leven houdt en voldoende in beweging blijft.

Misschien lukt het u niet zo uw somberheid te overwinnen. Ga dan naar uw huisarts en bespreek uw klachten met hem. De huisarts zal onderzoeken hoe erg uw klachten zijn. Hij bespreekt met u hoe u uw depressie het beste kunt aanpakken. Over deze behandeling hebben hulpverleners onderling afspraken gemaakt. Deze staan in zogenoemde multidisciplinaire richtlijnen. Deze richtlijnen zijn er ook voor patiënten. U vindt ze op www.nedkad.nl.

Als u depressief bent kan het moeilijk zijn zelf de stap naar hulp te zetten. Dan is het belangrijk dat u daarbij steun krijgt van uw omgeving. Want hoe langer uw somberheid duurt, hoe erger uw klachten kunnen worden. Voor uw partner, uw kinderen en vrienden kan dat zwaar zijn. Zeker als u uw dagelijkse dingen niet meer kunt doen of vaak zegt dat u liever dood bent.

Tips

- Neem uw sombere gevoelens serieus. Denk niet: 'Er is niks aan de hand'.
- Besef dat uw depressie naarmate deze langer duurt niet zomaar verdwijnt.
- Praat met uw partner, familie of vrienden over uw gevoelens.
- Houd regelmaat in uw leven. Sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd naar bed.
- Ga elke dag een stuk fietsen of wandelen. Bewegen helpt tegen depressieve gevoelens en u wordt er 'gezond moe' van.
- Blijf mensen opzoeken, zelfs als u er geen zin in heeft. Maar ga liever niet naar situaties waar u verplicht vrolijk moet zijn, zoals feestjes. Daar wordt u eerder treuriger van.
- Vraag u af of u zelf oorzaken ziet voor uw somberheid. Bent u een dierbaar iemand verloren? Heeft u iets anders erg naars meegemaakt? Als dat zo is, accepteer dan dat u hierover verdrietig bent.
- Ga naar www.mentaalvitaal.nl. Hier kunt u werken aan uw mentale gezondheid door bijvoorbeeld tips, oefeningen, cursussen en therapie.

Therapie helpt bij een depressie

Een depressie is vaak goed te behandelen. Hoe dat het beste kan gebeuren, hangt af van hoe erg uw klachten zijn. Bij milde klachten kan de huisarts u adviseren een zelfhulp cursus te volgen. Vaak helpt dat voldoende. Als dat niet zo is kan de huisarts u verwijzen naar een psycholoog. Een vorm van behandeling waar veel mensen wat aan hebben heet mindfulness*. Daarin leert u met aandacht in het hier en nu te leven. Veel psychologen kunnen u hierin trainen. De huisarts kan u ook voorstellen een tijdlang medicijnen te gebruiken. Ook kan hij u een combinatie adviseren van medicijnen en praten met een hulpverlener. Bij een zeer ernstige depressie die lang duurt en waarbij behandeling niet helpt, wordt soms moderne elektroshocktherapie (ECT)* gebruikt.

Een depressie kan, soms na maanden, soms na jaren weer terugkomen. Dit gebeurt bij bijna de helft van de mensen die depressief zijn geweest. Een goede behandeling kan de kans op terugkeer van een depressie verkleinen. Die behandeling bestaat uit een combinatie van medicijnen, cognitieve gedragstherapie en mindfulness.

* Over mindfulness en ECT vindt u op www.depressiecentrum.nl meer informatie.

Medicijnen

Als u lang somber bent, schrijft uw huisarts u misschien medicijnen voor. Dit zijn zogenaamde antidepressiva*. Deze medicijnen werken in op de stoffen in uw hersenen die belangrijk zijn voor uw stemming. Bij meer dan de helft van de mensen die ze slikken wordt de depressie hierdoor minder. U moet ze dan eerst wel vier tot zes weken slikken. Misschien merken uw partner en andere mensen wel eerder dat er iets bij u verandert. Voor een goed resultaat moet u de medicijnen minstens zes tot negen maanden gebruiken. U moet het gebruik ook geleidelijk stoppen. Overleg wel eerst met uw arts voordat u gaat stoppen.

Antidepressiva zijn niet verslavend. U kunt er wel suf, slaperig of duizelig van worden. Ook krijgt u er soms hoofdpijn of een droge mond van. De huisarts kan u nog andere medicijnen voorschrijven, totdat de antidepressiva gaan werken. Dat kunnen kalmeringsmiddelen of slaapmiddelen zijn. Deze middelen helpen tegen slapeloosheid, angstgevoelens, spanning en onrust. Ze werken meteen. U hoeft ze meestal maar een paar weken te slikken.

Tips voor partner, familie en vrienden

- Neem de somberheid serieus en probeer deze niet 'weg te praten'.
- Probeer uw partner, familielid of vriend(in) niet op te vrolijken. Dat werk averechts.
- Geef geen adviezen of tips, maar bied een luisterend oor en toon begrip.
- Toon betrokkenheid en belangstelling. Ga langs of bel op. Dat helpt, ook al is de reactie misschien niet meteen positief.
- Ga samen iets simpels doen, bijvoorbeeld wandelen of winkelen.
- Bied hulp bij huishoudelijke klussen, zoals schoonmaken of de was. Misschien heeft uw partner, familielid of vriend(in) daar zelf geen energie voor.
- Maak duidelijk dat hij of zij altijd op u kan rekenen. Weet u niet wat u moet zeggen of doen? Zeg dit dan tegen hem of haar.
- Zoek informatie over depressie, op internet in de boekhandel of de bibliotheek
- Bewaak uw eigen grenzen en maak tijd voor uw eigen vrienden en hobby's.
- Zoek steun als het u te zwaar wordt. Bijvoorbeeld in de vorm van lotgenoten-contact via een patiëntenvereniging.

* Op www.depressiecentrum.nl vindt u meer informatie over antidepressiva.

Wilt u meer informatie en hulp?

Kijk voor meer informatie en ervaringsverhalen over depressie op www.psychowijzer.nl. U kunt ook bellen met Korrelatie. Het telefoonnummer is 0900-14 50 (15 cent per minuut). U kunt op werkdagen bellen tussen 9.00 en 18.00 uur. Of stuur een mail naar vraag@korrelatie.nl.

U kunt ook terecht bij een van deze organisaties:

- Depressie Centrum van het Fonds Psychische Gezondheid. Dit is een website met informatie over depressie. U kunt hier ook de Depressie Zelftest doen. Kijk op www.depressiecentrum.nl.
- Depressie Vereniging. Patiëntenvereniging voor informatie en lotgenotencontact. Bel met de Depressielijn op 0900-612 09 09 (5 cent per minuut) of kijk op www.depresssie.org.
- Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB). Bel 030-280 30 30 (informatie) of 0900-512 34 56 (lotgenotenlijn, 10 cent per minuut) of kijk op www.vmdb.nl.
- Praten met mensen die zelf een depressie hebben meegemaakt? Bel met de Depressielijn op 0900-612 09 09 (5 cent per minuut) of kijk op www.vereniginggeestdrift.nl.
- Labyrint-In Perspectief. Landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. Bel met de telefonische hulplijn op 0900-254 66 74 (20 cent per minuut) of kijk op www.labyrint-in-perspectief.nl.

Informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Deze brochure is voor mensen met beginnende depressieve klachten en hun partner, familie en vrienden. Goede informatie voor u en uw omgeving is belangrijk. Daarom hebben we deze brochure samen met deskundigen en ervaringsdeskundigen geschreven. Het Fonds Psychische Gezondheid heeft ook brochures over andere psychische problemen. Kijk voor een overzicht op www.psychowijzer.nl.

Heeft u vragen of wilt u meer weten over het Fonds Psychische Gezondheid? Neem dan contact op: Fonds Psychische Gezondheid, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, tel. 033-421 84 10.

Het Fonds is afhankelijk van donateurs en uw giften.
Ons gironummer is 4003.



© Fonds Psychische Gezondheid
Amersfoort, juni 2012.

FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID