



## DEPRESSIE

### **Wat is een depressie?**

Er is sprake van depressie als iemand -gedurende twee weken of langer- in een depressieve/ prikkelbare stemming is en vermindering van interesse of plezier ervaart in activiteiten in combinatie met minimaal drie onderstaande symptomen:

- Opvallende afname in gewicht
- Te veel of veel te weinig slapen
- Moeheid of verlies van energie
- Zich waardeloos of bovenmatig schuldig voelen
- Verminderd vermogen tot nadenken, concentratieproblemen, besluiteloosheid
- Terugkerende gedachten over de dood en zelfdoding
- Gejaagdheid of juist veel remming



*Antonie kamerling die 'alles' leek te hebben was depressief en pleegde zelfmoord. Iedereen kan depressief worden!*

Er zijn diverse soorten depressies:

1. **Unipolaire depressie.**

In de volksmond de 'normale' depressie gerelateerd aan een oorzaak. Bijvoorbeeld het verlies van een dierbare of een moeilijke periode in het leven.

2. **Manisch depressieve stoornis (ook wel bipolaire depressie)**

Manisch depressieve mensen wisselen qua stemmingen. Zij hebben periodes waarin ze extreem opgewekt zijn of extreem somber en down.

3. **Post partum depressie (voorheen postnatale depressie)**

Een post partum depressie komt voor bij vrouwen in combinatie met zwangerschap (circa 4 weken na de bevalling of na een abortus, miskraam of adoptie). De oorzaak is een combinatie van psychische, lichamelijke en/of sociale factoren.

4. **Seizoensgebonden depressie**

Sommige mensen lijden aan een depressie tijdens bepaalde seizoenen zoals de herfst- of winterperiode. Oorzaak is waarschijnlijk een tekort aan zonlicht. Door een tekort aan zonlicht maakt het lichaam een ander hormoon aan. Teveel productie van dit hormoon leidt tot extreme moeheid. De depressie wordt niet opgelost door meer zonlicht waardoor het waarschijnlijk is, dat ook andere factoren van invloed zijn.

### **Symptomen van een depressie.**

Zoals boven beschreven, soms in wisselend beeld. Als de gemoedstoestand gedurende een langere periode aanhoudt dan is er sprake van een depressie.

### **Hoe ga ik met mensen met een depressie om?**

Mensen met een depressie zijn gebaat bij een veilige en vertrouwde omgeving. Neem hen serieus. Een kleine opgave of handeling kan al een 'hoge drempel' zijn.

Een luisterend oor, begrip en steun betekenen veel. Het kan ook goed zijn om samen leuke dingen te ondernemen om even 'op andere gedachten' te komen. Het is van belang goed te luisteren naar wat iemand zegt. Wanneer je het idee hebt dat iemand veel aan de dood of over zelfdoding nadenkt is het van groot belang professionele hulp in te schakelen!

**Meer informatie:** <http://www.brainclinics.com/depressie>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/depressie/item31830>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/postpartum-depressie/item33153>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/winterdepressie/item33639>