

FEITEN EN FABELS OVER DEPRESSIE

Door Liesbet van Velzen-Vermaas

DEPRESSIE IS EEN AANHOUDEND GEVOEL VAN NEERSLACHTIGHEID, VERMELDT HET WOORDENBOEK. WE GEBRUIKEN ALLEMAAL WEL EENS DE WOORDEN DIPJE OF DEPRI, MAAR WETEN WE EIGENLIJK WEL WAT WE ER PRECIËS MEE ZEGGEN? WE NEMEN VIJF FEITEN EN FABELS OVER DEPRESSIE ONDER DE LOEP. ▶

F E E L T E E N

01 EEN dipje IS NOG GEEN depressie

Een dipje hebben we allemaal wel eens; meestal is dat binnen een paar uur weer over. Een dip duurt misschien een paar dagen, maar bij een depressie blijft de bui hangen. De sombere en lusteloze gevoelens duren meer dan een paar weken en je kunt je er niet overheen zetten.

Soms is een depressie voor buitenstaanders moeilijk te herkennen. Bij anderen is al snel duidelijk dat er iets aan de hand is doordat iemand veel huilt, een ander eet- en slaapritme krijgt en/of veel lichamelijke klachten. Wie depressief is, kan daar zelf echt niet omheen. Je hebt nergens meer zin in en je leven wordt beheerst door somberheid. Misschien vind je jezelf de laatste tijd prikkelbaar, waardeloos, angstig, leeg, onrustig of juist traag. Ook dat kan wijzen op een depressie.

Een depressie heeft invloed op alles wat belangrijk voor je is, dus ook op de beleving van je geloof. Terwijl je daarin juist een stukje troost hoopt te vinden!

02 Depressiviteit is een VROUWEN- KWAAL

Depressie raakt veel mensen, blijkt uit onderzoek. Aan uitspraken over de verdeling man-vrouw kun je je beter niet wagen, laat onderstaande cijfers maar voor zich spreken. Ongeveer een op de zeven volwassenen heeft minstens eenmaal in zijn leven een depressie. Bij vrouwen komt het twee keer zoveel voor als bij mannen. Van de jongeren is ongeveer een op de twintig depressief, terwijl een op de vijf regelmatig een dip heeft. Op een willekeurig moment in Nederland zijn er zo'n 750.000 mensen depressief.



03 DEPRESSIES zijn erfelijk

Personen bij wie depressie in de familie voorkomt, zijn er zelf waarschijnlijk gevoeliger voor. Maar dat is zeker geen garantie dat zij ook depressief zullen worden. Een depressie heeft namelijk niet één oorzaak, maar ontstaat door een combinatie van verschillende factoren. Je kunt het dus ook krijgen als depressie helemaal niet in de familie zit. Van invloed kunnen verder zijn: bepaalde lichamelijke ziekten, gebruik van alcohol en drugs, het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis (zeer recent of al langer geleden) en iemands persoonlijke eigenschappen (zoals veerkracht, zelfvertrouwen, geweten).

04 VALLENDE BLAADJES GAAN hand in hand met depressies

Gelukkig lopen er inmiddels al weer lammetjes in de wei en schijnt het zonnetje wat vaker, dus zijn de winterdips op hun retour. Maar het klopt dat bijna de helft van de mensen zich een beetje somber en futloos voelt als de dagen korter zijn. Zo'n winterdip heeft vooral te maken met het gebrek aan zonlicht. Mensen die last hebben van een seizoensgebonden depressie, kunnen baat hebben bij lichttherapie. Er wordt dan gebruik gemaakt van een speciale lamp die je gewoon thuis kunt gebruiken. Algemene tips zijn: zorg tijdens de wintermaanden voor een dagelijkse portie beweging in de buitenlucht en sta bijtijds op zodat je het eerste daglicht kunt begroeten.



05 Wie ooit een depressie heeft gehad, MOET ALTIJD REKENING HOUDEN MET HER- HALING

Een depressie is soms eenmalig, meestal komt het na kortere of langere tijd terug. Zonder behandeling is de kans op herhaling 40 procent. Een behandeling helpt namelijk om in de toekomst op tijd de signalen te herkennen die van een dip een depressie maken. En wanneer je er op tijd bij bent, is de kans groot dat je een echte depressie kunt voorkomen.

FABEELS

01 EEN DEPRESSIE gaat vanzelf over

Wacht niet op het moment dat een depressie vanzelf over gaat, dat duurt gemiddeld namelijk wel vier tot zes maanden. Gouden tip: zoek deskundige hulp en blijf vooral niet alleen tobben met je sombere gevoelens. Een depressie is in de meeste gevallen namelijk goed te behandelen met een combinatie van pillen en praten. Stap dus naar de huisarts, die kan zo nodig een verwijsbrief schrijven. Een depressie verdwijnt namelijk niet vanzelf, maar je kunt wel je stemming beïnvloeden. Een cursus kan je daarbij helpen. Zo geeft Eleos de cursussen *In de put, uit de put*, *Geef je frons de bons* en *Grip op je dip* (online). Voor het volgen van deze cursussen word je niet ingeschreven als patiënt, je kunt je er dus zo voor aanmelden. Meer informatie hierover is te vinden op de website van Eleos, onder het kopje *Preventie en Dienstverlening*.

02 Veel slapen is EEN GOED MEDICIJN bij depressie

Dat veel slapen werkt als medicijn, is een fabel. Wat dan wel? Regelmaat! Dat wil zeggen: slaap op vaste tijden; niet te veel en niet te weinig. Verder: regelmatig eten, regelmatig bewegen, regelmatig leuke dingen doen, regelmatig andere mensen ontmoeten, regelmatig praten, regelmatig stille tijd houden, regelmatig jezelf een schouderklopje geven...



03 Depressieve mensen denken NIET POSITIEF GENOEG

Als je depressief bent, is alles somber gekleurd, ook je gedachten. Dat hoort erbij. Een depressie gaat niet over van positief denken, maar het kan wel helpen om beter te functioneren. Wat je denkt heeft namelijk veel invloed op hoe je jezelf voelt. Als je bijvoorbeeld denkt dat niemand je aardig vindt, dan voelt dat naar. Maar als je bedenkt dat niet iedereen jou aardig kan vinden, dan relativeert dat enorm en voelt het beter. We spreken daarbij van helpende en niet-helpende gedachten. Probeer niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten. Dan kun je in dezelfde gebeurtenis een beter gevoel hebben. 'Ik doe alles fout' kun je dan bijvoorbeeld veranderen in 'ik doe mijn best'. Dat voelt toch een stuk beter?

04 CHOCOLADE ETEN HELPT TEGEN depressieve gevoelens

Volgens sommigen is dit geen fabel maar een feit. Van chocolade zou je minder somber worden. Maar... van chocolade kun je ook te dik worden en je suikerspiegel kan te snel gaan stijgen. Dat is juist weer niet goed als je depressief bent. Daarom is mijn tip: eet gevarieerd en gezond. En neem gerust zo nu en dan een stuk chocola, want het is heel goed om jezelf eens te verwennen. Het eten van vis zou ook gezond zijn, net als bananen, volkorenproducten, pompoenzaden en brandnetelthee. Te veel vlees zou juist weer niet goed zijn als je depressief bent. Dat lijkt allemaal prima te passen in een gevarieerd en gezond dieet, ongeacht het wetenschappelijk karakter van deze tips.



05 Je kunt beter uit de buurt blijven ALS IEMAND DEPRESSIEF IS

Iemand die depressief is, kan veel steun hebben aan de mensen in zijn omgeving. Hoe je dan kunt helpen? Bijvoorbeeld door samen te praten - en niet alleen over degene die depressief is! - en door samen leuke dingen te doen. Het helpt niet als je de ander goedbedoelde maar ongevraagde adviezen geeft of alleen wijst op het zonnetje dat lekker schijnt. De ander zou het idee kunnen krijgen dat zijn gevoel er niet mag zijn. Accepteer gewoon dat degene waar je mee optrekt depressief, en dus ziek, is en zich somber voelt. Misschien is het lastig om te praten. Bedenk dan dat het ook al goed is om stil bij iemand te zitten met een boek of een breiwerk. Trek je veel op met iemand die depressief is? Bewaak dan wel je eigen grenzen, je kunt namelijk iemands stemming overnemen. Zorg dat je zelf ook iemand hebt om mee te praten en maak tijd voor voldoende ontspanning. Je houdt het dan langer vol en helpt daarmee ook degene die depressief is.

