

Depressie



Depressies zijn van alle tijden en komen overal in de wereld voor....



Wanneer is er sprake van een depressie:



Wanneer je langer dan 2 -3 weken niet meer normaal in het dagelijks leven kan functioneren, en je iedere dag last hebt van min. 4 verschijnselen :

- 1.Continu een sombere stemming
- 2.Je hebt nergens zin/plezier in
- 3.Met veel moeite doe je je dagelijkse verplichtingen, als het even kan lig je op de bank.
- 4.Je voelt je hopeloos/waardeloos.
- 5.Je hebt concentratiestoornissen.
- 6.Je gaat bekaaf naar bed, valt gelijk (of niet)in slaap en wordt midden in de nacht/vroeg in de ochtend weer wakker.
- 7.Je hebt een slechte eetlust.
- 8.Je bent prikkelbaar/geïrriteerd.
- 9.Je bent minder gevoelig voor gevoelens/indrukken.
10. Je hebt geen of minder zin in sex.
11. Ochtends/middags ben je trager dan avonds.
- 12.Je kunt je zo beroerd/waardeloos voelen dat je denkt was ik maar dood.



Ontstaan en vormen van depressie:

Een eenduidig antwoord wat nu de oorzaak is van de ziekte depressie bestaat helaas niet!

Biologische factor – aanleg, erfelijkheid, ziekten, hormonen, alcohol/drugs/med.

Sociale factor – ingrijpende gebeurtenissen bij gezin/omgeving/werk.

Psychische factor - persoonlijke eigenschappen.

In ieder geval zorgen storingen in je hersenen voor de verschijnselen, die treden op in het emotionele gedeelte van de hersenen waarbij o.a. de chemische stof serotonine (stof die de emotionele reacties in de hersenen regelt het denken/voelen) een belangrijke plaats inneemt.

Soorten van depressie zijn:

Dysthyme stoornis – minder intens/ tenmin. 2 jaar heb je de verschijnselen.

Postpartum depressie – na een bevalling.

Seizoensgebonden depressie – herfst, winter en vroege voorjaar.

Manisch-depressieve stoornis – extreme pieken en dalen.

Behandeling depressie:

Een depressie is goed te behandelen, voor behandeling moet de stap naar hulpverlening worden gezet.

Praten/het vinden van een luisterend oor kan een positief effect hebben.

Pillen/antidepressiva beïnvloeden de stoffen in het lichaam die gevoelens en stemmingen bepalen. Dit kan de depressie dragelijker maken.

U heeft de ziekte depressie gekregen zoals andere een lichamelijke ziekte kunnen krijgen, er is geen sprake van schuld of dat u zich ervoor hoeft te Schamen! Maar wat kunt u zelf doen?

- Erken uw sombere gevoelens en besef dat uw depressie niet zo maar verdwijnt.
- Praat met uw omgeving over uw gevoelens, ga na of u oorzaken kunt vinden voor uw somberheid. (gebeurtenis/probleem)
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op – eet 3-maal per dag – ga op tijd naar bed.
- Zoek afleiding in activiteiten die ontspanning geven/probeer mensen op te zoeken ook al heeft u geen zin.
- Ga op zoek naar informatie/welke hulpmogelijkheden zijn er voor u.
- Blijf in beweging, ga wandelen – fietsen - zwemmen.

Aandachtspunten voor de omgeving:

Wanneer mensen in uw directe omgeving een depressie hebben is het niet gemakkelijk om met hen om te gaan. U kunt zich geïrriteerd /moedeloos of schuldig gaan voelen .

- Wees niet te kritisch/ te betrokken en geef geen goedbedoelde adviezen.
- Praat ook over uw eigen gevoelens/gedachten en behoeften.
- Zorg dat u zelf niet overbelast raakt/zorg voor eigen ontspanning.
Blijf eigen hobby's, werk en contacten onderhouden.
- Maak concrete afspraken over dingen die u samen doet.
- Zoek voor u zelf steun en hulp van anderen.
- Help een goede dagindeling te bewaken. Help door kleine activiteiten te plannen verdeeld over de dag.
- Ga op zoek naar informatie in bibliotheek – boeken – internet.

Hulpinstanties:

Voor volwassenen/ouderen:

- Huisarts
- Psycho - educatie
- Training/cursus
- Zelfhulp
- Mindfulness
- Lichttherapie
- Elctro Convulsie Therapie

Medicatie/verwijzing Indigo/GGZ
PsyQ/ GGZ Preventie
PsyQ/ GGZ Preventie
Zelfhulpboeken/Internet
GGZ Preventie/Alternatieve ther.
PsyQ/GGZ/Ziekenhuis
GGZ/Ziekenhuis

Voor kinderen/Jeugd:

- Training/curus
- Medicatie/therapie

KOPP kinderen
Lucertis

Voor bij verslaving:

- Medicatie/therapie

Brijder Verslavingszorg

Adressen:



Context ggz Preventie o.a.trainingen

www.context.nl

Jeugd/volwas./ouderen

Lucertis ggz Jeugd o.a.trainingen/medicatie

www.lucertis.nl

Jeugd

PsyQ Kortdurende ggz behandelingen

www.psyq.nl

Volwassenen

Brijder Verslavingszorg Hulpverlening bij verslaving

www.brijder.nl

Volwassenen

Indigo ggz Hulpverlening in de huisartsenpraktijk

www.indigodirect.nl

Jeugd/volwas./ouderen

Informatie:



Voor informatie/advies:

Fonds Psychische Gezondheid

www.fondspsychischegezondheid.nl

Trimbos – Instituut

www.trimbosinstituut.nl

Voor familie/lotgenotencontacten:

Stichting Pandora

www.stichtingpandora.nl

Labyrint~in Perspectief

www.labyrint-in-perspectief.nl

VMDB – Vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen

www.vmdb.nl

Voor jongeren:

Kopstoring voor KOPP kinderen, kinderen met ouders met psychische problemen

www.kopstoring.nl

Grip op je dip voor jongeren

www.gripopjedip.nl



Depressie zelftest:



Op internet zijn diverse zelftesten voor depressie te vinden, hieronder staan een aantal voorbeelden. Mocht de uitslag uitwijzen dat er sprake is van een depressie of dat uw verschijnselen hiervan vertoont ga dan naar uw huisarts voor hulp.

Volwassenen:

<http://www.psychischegezondheid.nl/depressiezelftest>

Jongeren:

http://www.gripopedip.nl/site/31/318/m51?zt_id=9