

DEPRESSIE

Feinier van Ryzel

Iedereen voelt zich wel eens somber of zonder energie. Dat zijn normale gevoelens die passen bij problemen van het leven. Maar als u er langere tijd last van hebt, en u kunt zich niet meer over uw sombere gevoelens heen zetten, dan spreken we van een depressie.

Een depressie ontstaat meestal langzaam. In een depressie kan iemand zich triest of hulpeloos voelen, of het gevoel hebben dat niets meer lukt. Ook kunnen er lichamelijke klachten zijn, zoals: slecht slapen, moe zijn zonder echte reden en een loodzwaar gevoel in het hele lichaam.

Versijnselen van een depressie

- een somber gevoel
- weinig plezier in activiteiten
- weinig eetlust of juist te veel ongezond voedsel eten
- problemen met slapen
- elke dag vermoeid en uitgeput
- schuldgevoelens / 'waardeloos' gevoel
- moeite met concentratie / het denken gaat langzaam
- moeite met het nemen van beslissingen
- onrustig gevoel / traag reageren
- weinig emoties in het gezicht te zien
- gedachten aan de dood of doodswens
- veel zorgen maken

Behandeling

Een depressie is goed te behandelen. Welke behandeling u krijgt, hangt af van uw klachten. Bij een lichte depressie hebt u vaak voldoende aan uitleg en begeleiding door de huisarts en de praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk. Als de depressie na 3 maanden niet is verbeterd, hebt u een intensievere behandeling nodig. Meestal bestaat de behandeling van een depressie dan uit gesprekken en medicijnen.

