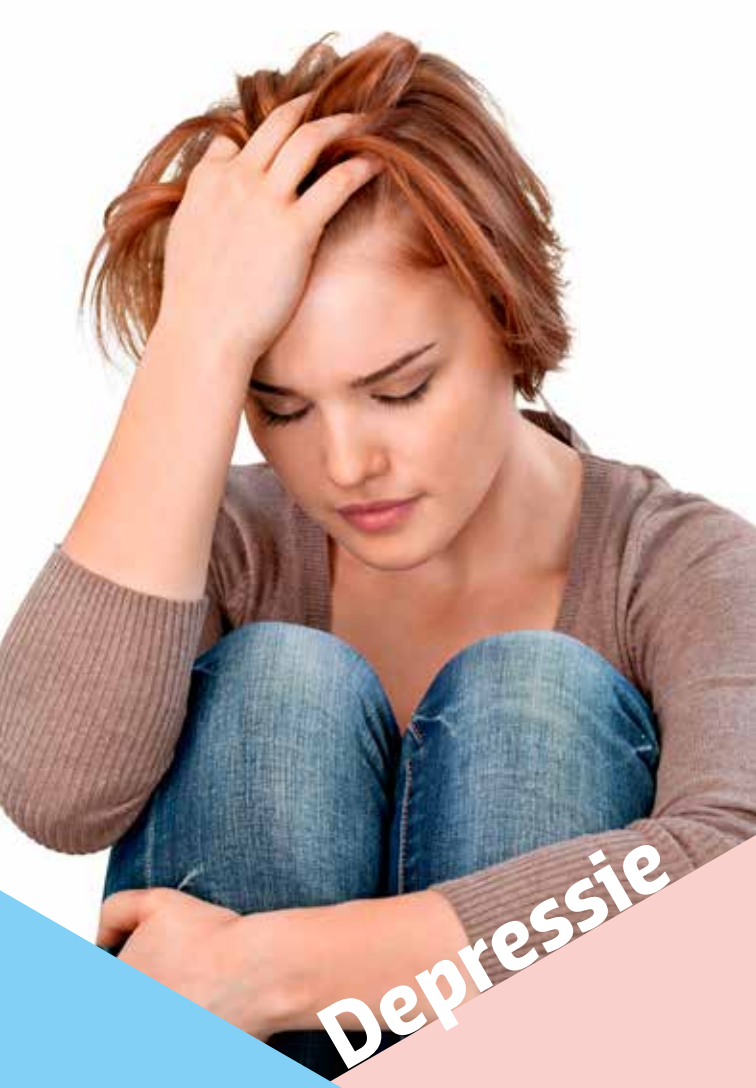

Depressie

**Je gezondheid,
zó werk je eraan!**

www.lm.be

LM gezond

Inleiding

Een op vier mensen krijgt tijdens zijn of haar leven te maken met geestelijke gezondheidsproblemen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zal in 2020 depressie de ziekte zijn die het meeste voorkomt in de geïndustrialiseerde wereld. Daarom wordt depressie ook wel de 'ziekte van de 21e eeuw' genoemd.

Geestelijke gezondheidsproblemen komen vaak voor en kunnen ernstige gevolgen met zich meebrengen. Dit zowel voor de zelf persoon als voor zijn omgeving. Naast het geestelijk lijden is er vaak ook een impact op de fysieke en sociale gezondheid en kunnen ze in bepaalde gevallen levensbedreigend zijn. Daarnaast zijn ze een zware belasting voor de omgeving van de patiënt en hebben ze een belangrijke invloed op de maatschappij, onder andere door ziekteverzuim.

Er bestaan verschillende behandelvormen voor een depressie. Uit onderzoek blijkt echter dat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen in eerste instantie weinig beroep doen op hulpverlening, ondanks de relatief grote toegankelijkheid en diversiteit van de diensten. Daarom moeten we vooroordelen ten aanzien van geestelijke gezondheidsproblemen zoveel mogelijk tegengaan.

Kijk snel verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips.

Wat is een depressie?

Je hebt wel eens een dag dat je je minder voelt of een periode dat je niet lekker in je vel zit. Iedereen heeft wel eens last van stemmingswisselingen. Meestal duren deze schommelingen niet langer dan een paar dagen en hangen ze samen met enkele tegenvallers of bepaalde negatieve gebeurtenissen. Sleept dit gevoel echter een hele tijd aan en belemmert het op de duur je normaal functioneren, dan kunnen we spreken van een depressie.

We spreken van een depressie als je gedurende minstens twee weken last hebt van minstens vijf van de onderstaande symptomen:

- je hebt een sombere en depressieve stemming;
- je verliest alle interesse (zowel voor familieleden, kennissen als de omgeving) en geniet niet meer van het dagelijkse leven;
- je voelt je niets waard en hebt schuldgevoelens;
- je hebt slaapproblemen;
- je bent afgevallen of bent in gewicht toegenomen;
- je hebt weinig energie en voelt je lusteloos;
- je hebt moeite om je te concentreren;
- je denkt aan de dood of aan zelfdoding.

Het beste wat je dan kunt doen is zo snel mogelijk contact opnemen met je (huis)arts.

Daarnaast kunnen klachten voorkomen waarbij er niet onmiddellijk aan een depressie wordt gedacht, zoals:

- angst, piekeren en paniekaanvallen;
- aanhoudende vermoeidheid zonder lichamelijke

oorzaak;
- chronische pijnklachten;
- klachten van nervositeit;
- verslaving aan alcohol, slaap- en kalmeringsmiddelen;
- signalen van een vermindering van het algemeen functioneren;
- signalen van niet goed functioneren op het werk;
- onverklaarbaar en/of frequent kortdurend ziekteverzuim.

Oorzaken

Iedereen kan een depressie doormaken, maar sommige factoren verhogen je kwetsbaarheid. Een depressie wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van factoren. Zo zijn er factoren die ervoor zorgen dat je aanleg hebt voor een depressie (bijvoorbeeld genetische factoren), factoren die een depressie kunnen uitlokken (bijvoorbeeld psychosociale gebeurtenissen) en factoren die de uitingsvorm (bijvoorbeeld licht, matig of ernstig) en het verloop van een depressie beïnvloeden.

Genetische factoren
In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere. Als depressie reeds voorkomt binnen de familie, heb je een verhoogd risico.

Psychosociale factoren
De toenemende druk van de samenleving kan ook een rol spelen. Ingrijpende negatieve gebeurtenissen, zoals een echtscheiding, ziekte, het overlijden van een dierbare en het verlies van werk, maar ook positieve gebeurtenissen, zoals een geboorte en promotie, kunnen veel spanning en stress veroorzaken. Uiteindelijk put een toestand van ononderbroken stress gedurende lange tijd het lichaam en de geest uit, wat kan leiden tot een depressie.

Tot slot kan ook je eigen persoonlijkheid (perfectionisme, behoefte aan bevestiging van buitenaf, (gebrek aan) zelfvertrouwen, enz.) je kwetsbaar maken of net beschermen tegen een depressie.

Je kwetsbaarheid en de belasting bepalen dus mee of een depressie ontstaat. Wie weinig plezier heeft in het leven of ontevreden is over zijn leven, is dus gevoeliger en kwetsbaarder voor depressie en zal misschien geen duidelijke aanleiding nodig hebben om een depressie te krijgen. Bij personen die minder kwetsbaar zijn, ontstaat een depressie pas na langdurige overbelasting. Een depressie ontstaat dus als je draaglast groter is dan je draagkracht.

Behandeling

Afhankelijk van de ernst van de depressie (lichte, matige en ernstige) bestaan er verschillende behandelvormen. Om de ernst van een depressie vast te stellen houden artsen onder andere rekening met de symptomen (het soort, de duur en de intensiteit). Daarnaast worden de gevolgen voor het dagelijkse leven en de aanwezigheid van andere geestelijke problemen mee in rekening gebracht.

Raadpleeg je (huis)arts. Deze bekijkt samen met jou wat er aan de hand is en hoe dit opgelost kan worden. Bij een lichte tot matige depressie neemt de arts vaak een afwachtende houding aan. Door middel van ondersteunende gesprekken kun je zicht krijgen in je probleem (problemen). Indien nodig kan de arts je verder doorverwijzen voor meer gespecialiseerde hulp. Geneesmiddelen zijn bij een depressie niet altijd nodig. Antidepressiva zijn vooral werkzaam bij personen met een ernstige depressie. De arts kan ze dan, in combinatie met psychotherapie, voorschrijven.

Niet alleen je huisarts speelt een belangrijke rol. Ook de steun van je omgeving is belangrijk. Ergens terecht kunnen met je problemen, je hart kunnen luchten en steun ervaren is van groot belang als je met een depressie kampt. Iemand met depressieve klachten die veel familie en/of vrienden om zich heen heeft, zal zich gewaardeerd en minder geïsoleerd voelen dan iemand die er alleen voor staat. De ondersteuning die je van je omgeving krijgt, kan het hoofd helpen bie-

den aan stressvolle gebeurtenissen en op die manier een depressie voorkomen.

Psychotherapie

Psychotherapie is een methode waarbij je via gesprekken je klachten en problemen bespreekt om ze te verhelpen of te verminderen.
Er bestaan verschillende vormen van psychotherapie. Een vorm die effectief is bij de behandeling van depressie is cognitieve therapie. Hierbij leer je negatieve gedachtepatronen die eigen zijn aan een depressie te herkennen en te veranderen.

Bij psychotherapie is het belangrijk dat de therapeut zowel letterlijk als figuurlijk toegankelijk is voor de persoon met een depressie. Zo kunnen een financiële drempel en een therapeut met weinig inlevingsvermogen de psychotherapie minder toegankelijk maken. Het moet bij een eerste kennismaking 'klikken' tussen beide personen. Voel je je niet op je gemak bij deze persoon? Aarzel dan niet om dit te bespreken. Laat je, indien nodig, doorverwijzen naar een andere therapeut of zoek er zelf een.

Geneesmiddelen (antidepressiva)

Als de arts kiest voor een behandeling met geneesmiddelen is het belangrijk dat de patiënt goed geïnformeerd wordt over de behandeling. Hoe zullen de geneesmiddelen werken? Wat zijn eventuele bijwerkingen? Wat is de duur en het verloop van de behandeling? Wanneer kunnen positieve effecten verwacht worden? Enz.

Er bestaan verschillende soorten antidepressiva, die allemaal een verschillend werkingsmechanisme hebben. Antidepressiva beïnvloeden de stoffen in je hersenen die gevoelens en stemmingen bepalen. Het gunstig effect van deze behandeling is niet meteen zichtbaar, maar is pas na twee tot vier weken merkbaar. Antidepressiva hebben ook enkele bijwerkingen die vooral in het begin van de behandeling optreden. Indien een bepaald antidepressivum niet het gewenste effect heeft, kan er worden overgeschakeld op een ander antidepressivum of kunnen bepaalde geneesmiddelen toegevoegd worden. Ondervind je last van een bijwerking? Neem dan contact op met je behandelende arts of apotheker.

Een behandeling met antidepressiva mag nooit plotseling onderbroken of zelfstandig stopgezet worden. Hierdoor kan de depressie opnieuw de kop opsteken of kunnen zich ontwenningsverschijnselen voordoen. Daarom moet het afbouwen en stoppen van antidepressiva steeds onder begeleiding van een arts gebeuren en dient de arts de patiënt in te lichten over mogelijke ontwenningsverschijnselen.

Indien de depressie gepaard gaat met angst, spanning, onrust en slapeloosheid kan je arts, ter ondersteuning van antidepressiva, tijdelijk slaap- en kalmeringsmiddelen voorschrijven om een korte moeilijke periode te overbruggen. Omdat deze midde-

len verslavend werken en nadelige effecten met zich mee kunnen brengen, moet het gebruik ervan beperkt worden.

Lichttherapie

Lichttherapie wordt gebruikt bij patiënten die lijden aan depressie met een seizoensgebonden patroon (in het bijzonder winterdepressie). Daarom wordt deze therapie doorgaans toegediend aan het begin van of tijdens het winterseizoen in één tot enkele kuren van vijf tot tien sessies, gedurende vijf tot zeven dagen.

Elektroconvulsietherapie (ECT)

Elektroconvulsietherapie (wat men vroeger elektroshocktherapie noemde) is een effectieve behandeling die door een psychiater in het ziekenhuis wordt uitgevoerd. Bij deze behandeling wordt de patiënt kort in slaap gebracht, waarna een epilepsie-aanval wordt uitgelokt. Het wordt alleen gebruikt bij personen waarbij andere behandelingen niet werken.

Sint-Janskruid: ja of neen?

Sint-janskruid is op korte termijn werkzaam bij patiënten met een lichte of matig ernstige depressie. Bij deze patiënten kan het dan ook als alternatief overwogen worden indien ze terughoudend zijn om antidepressiva te gebruiken en/of psychotherapie te starten. Er is echter nog onduidelijkheid over de werkzaamheid op lange termijn, de optimale dosering en de optimale behandelduur.

Sint-Janskruid heeft weinig bijwerkingen, maar kan wel bijwerkingen veroorzaken in combinatie met bepaalde geneesmiddelen. Daarom is het aangeraden om nooit op eigen initiatief Sint-Janskruid te gebruiken. Bespreek dit altijd eerst met je arts.

Omgaan met een depressie

Wat kun je zelf doen als je een depressie doormaakt?

- Zowel positieve gebeurtenissen (zoals een huwelijk en zwangerschap) als negatieve gebeurtenissen (zoals het overlijden van een dierbare en problemen op het werk) kunnen gevoelens met zich meebrengen. Neem steeds de tijd om deze belangrijke gevoelens een plaats te geven en te verwerken. Praat met familie en vrienden over wat je doormaakt en welke gevoelens dit bij jou teweegbrengt. Door je gevoelens te delen met anderen kunnen mensen uit je omgeving de situatie beter begrijpen, hier beter mee omgaan en indien nodig helpen.
- Sluit je niet thuis op, maar blijf je dagelijkse activiteiten beoefenen en doe activiteiten waar je nog steeds plezier aan beleeft of vroeger plezier aan beleefde.
- Zorg voor regelmaat: sta op vaste tijdstippen op, ga op tijd slapen en eet drie maal per dag. Kies voor een gezonde voeding en vermijd alcohol als troostmiddel.
- Doe dagelijks aan lichaamsbeweging.
- Beperk het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen en neem deze enkel op advies van je arts.
- Raadpleeg je (huis)arts en bespreek je probleem. Bekijk hoe dit opgelost kan worden.
- Zoek, als je hier behoefte voor voelt, contact met lotgenoten. Verhalen van hoe anderen een depres-

sie doormaken en wat hen hielp om te herstellen, kan hoop bieden en motiveren voor verbetering of herstel. Het contact met lotgenoten kan ook een steun zijn, omdat je zo beseft dat je niet de enige bent die dit meemaakt.

Hoe help je iemand met een depressie?

- Personen met een depressie kunnen zich somber voelen, geen plezier ervaren en weinig interesse hebben in wat rondom hen gebeurt. Daarnaast voelen ze zich vaak vermoeid en futloos en slagen ze er niet in energie op te brengen om hun sociale contacten te onderhouden.
  Blijf actief en regelmatig contact opnemen met de persoon. Hou dit vol zonder dat je in deze periode veel terug verwacht van hem. Iemand met depressieve klachten met veel familie en/of vrienden om zich heen, zal zich gewaardeerd en minder geïsoleerd voelen dan iemand die er alleen voor staat. Steun van de omgeving kan het hoofd helpen bieden aan stressvolle gebeurtenissen en op die manier een depressie voorkomen.
- Het is normaal dat je je soms geïrriteerd, kwaad of machteloos voelt, zeker als je merkt dat verbetering uitblijft. Stel daarom steeds realistische verwachtingen en respecteer het tempo van de persoon met een depressie, ook al ligt het maandenlang zeer laag. Maak geen verwijten over te weinig energie, wilskracht of doorzettingsvermogen. Laat je niet beïnvloeden door het negatieve denken en de sombere stemming van de persoon met een depressie. Heb geduld en besef dat een depressie en de behandeling ervan meestal meerdere maanden tijd vergen.

- Het is belangrijk dat de persoon met een depressie het gevoel heeft ergens terecht te kunnen met zijn probleem, zijn hart kan luchten en steun ervaart. Laat de persoon daarom praten, toon begrip voor de situatie en gevoelens en probeer perspectief te bieden. Stimuleer een sfeer van vertrouwen en toon dat je bereid bent om te luisteren.
- Minimaliseer de depressieve gevoelens niet, maar overbescherm de persoon met een depressie ook niet. Maak duidelijk dat je weet dat hij op dit moment niet alles aankan maar dat je niet twijfelt aan zijn kunnen. Beklemtoon ook steeds de sterke kanten van de persoon met een depressie.
- Stimuleer regelmaat in het dagelijkse leven van een persoon met een depressie. Moedig de persoon aan om op vaste tijdstippen op te staan en te gaan slapen, om zich te verzorgen, om maaltijden te bereiden en driemaal per dag op vaste tijdstippen te eten, om regelmatig in de buitenlucht te vertoeven en aan lichaamsbeweging te doen.
- Stimuleer de persoon om activiteiten te blijven doen en onderneem ook samen activiteiten.
- Zorgen voor iemand met een depressie is niet altijd eenvoudig. Om die zorg te kunnen blijven volhouden, is het ook belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Let erop dat je niet overbelast raakt. Neem daarom voldoende ontspanning. Roep tijdig hulp in van anderen.
- Indien je het gevoel hebt dat het je te veel wordt, neem dan even afstand om rust te nemen en voor jezelf te zorgen. Schakel anderen in om de zorg en steun voor de persoon met de depressie tijdelijk over te nemen. Zoek professionele hulp of contact met lotgenoten als het voor jou te zwaar wordt.
- Schakel professionele hulp in. Probeer de persoon te overtuigen een arts te raadplegen of contacteer indien nodig zelf een arts.
  Steun de patiënt om de behandeling volgens de richtlijnen van de arts verder te zetten.

Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals stress, beweging, gezonde voeding, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

Je kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van LM: www.lm.be

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijkse gezondheidsnieuwsbrief via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie.

Interessante websites

- Fit in je hoofd, goed in je vel - www.fitinjehoofd.be
  - Ben je tussen 12 en 16 jaar en op zoek naar informatie en tips om je goed in je vel te voelen? Neem dan een kijkje op www.noknok.be
  - Ben je ouder dan 60 jaar en ga je liever in groep aan de slag? Dan is Zilverwijzer (www.zilverwijzer.be) misschien iets voor jou
  - Heb je problemen (geld, werk, woning, enz.) en wil je graag met lotgenoten aan de slag gaan? De Goed-gevoel-stoel (www.goedgevoelstoel.be) kan hierbij helpen

- Geestelijk Gezond Vlaanderen - www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid - www.vvgg.be
- Tele-Onthaal – www.tele-onthaal.be
- Zelfmoord1813 – www.zelfmoord1813.be
- Centrum Algemene Welzijnswerk – www.caw.be
- Jongeren Advies Centrum – www.jac.be
- Depressie Alliantie – www.depressie.org
- KOPP Vlaanderen – www.koppvlaanderen.be
- Federatie van Vlaamse Simileskringen – www.similes.org
- Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving – www.upsendowns.be

LM MUTPLUS.be
Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel
☎ 02 209 48 11 - 🖷 02 219 01 54
info@mutplus.be

LM Oost-Vlaanderen
Brabantdam 109 - 9000 Gent
☎ 09 223 19 76 - 🖷 09 224 11 74
info.ov@lm.be

LM Plus
Kalkoven 22 - 1730 Asse
☎ 0800 17 417
info@lmplus.be

V.U.: Roni De Waele, Livornostraat 25, 1050 Brussel, editie januari 2020

Wij zijn echt met je gezondheid bezig!

Ontdek LM op www.lm.be

Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds