

Depressie

Als men zich na een langere periode niet over gevoelens van somberheid kan zetten, is er sprake van een depressie.



Symptomen

Minstens 1 van de 2 symptomen moeten er zijn, gedurende minstens 14 dagen, en bijna een ganse dag aanhouden:

- negatief gestoorde stemming = emotionele grondtoon waarop je naar jezelf kijkt
- verlies aan interesse in en genieten van activiteiten = elke 'goesting' is verdwenen

Andere symptomen:

- Gestoord bioritme:
 - dagritme: pas tegen de avond openbloeien, wakker worden
 - slaapritme: vooral inslapen en doorslapen is moeilijk; let op slaapmedicatie
 - eetritme: geen eetlust hebben, met vermagering als gevolg
- Seksualiteit: er geen zin in hebben
- Geremdheid in handelen: moe, gebrek aan initiatief ...
- Geremdheid in denken: twijfelen, angstig zijn ...
- Negatief gekleurd zelfbeeld: waardeloos, nutteloos, gebrek aan zelfvertrouwen
- Terugkerende doodsgedachten: schuldgevoel naar anderen, gebrek aan toekomstvisie ...

Een persoon met depressie

- Iedereen maakt op zijn eigen manier de ziekte door.
- De ernst kan verschillen.
- Een therapie slaat niet onmiddellijk aan.

Tips

- actief luisteren: hardop blijk geven van begrip
- laten uitpraten, ook over gevoelens, en aanvaarden dat men zich zo voelt
- stimuleren om hulp te vragen: te veel mensen zeggen dat men hen niet begrijpt en er zo toch niets aan te doen is
- bescherm jezelf: grenzen stellen, uit je gevoelens van vb. irritatie, onkunde ...
- structuur aanbieden: haalbare doelen stellen en niet nog meer chaos veroorzaken door vb. uitgebreid te laten kiezen; kiezen is moeilijk, onduidelijk, vraagt initiatief
- niets wegwuiven: goed luisteren en minder praten en toch hoop geven
- niets forceren = geen beroep doen op wilskracht, wel stimuleren tot kleine dingen
- geen beroep doen op genieten, vb. niet dwingen om een terrasje te doen
- denk ook aan de mantelzorg; daarom zijn jullie daar, om ook ontspanningsmogelijkheden te bezorgen aan de mantelzorg.



CM. Hoe gaat het met u?