

# Omgaan met depressie

## DSM-5-criteria



**A.** Vijf of meer van **de volgende symptomen** zijn binnen dezelfde periode van twee weken aanwezig geweest en wijken af van het eerdere functioneren; minstens één van de symptomen is:

- ofwel (1) een sombere stemming,
- ofwel (2) verlies van interesse of plezier.

Geen symptomen meetellen die duidelijk zijn toe te schrijven aan een somatische aandoening.

1. **Sombere stemming**, gedurende het grootste deel van de dag en bijna elke dag, zoals blijkt uit ofwel subjectieve mededelingen (bv. zich verdrietig, leeg of hopeloos voelen), ofwel observatie door anderen (bv. tranen in de ogen)
2. Duidelijk **verminderde interesse of plezier** in alle of bijna alle activiteiten, gedurende het grootste deel van de dag, en dit bijna elke dag, zoals blijkt uit een subjectieve beschrijving of observatie door anderen.
3. Significant **gewichtsverlies** zonder dat dieet wordt gehouden, of een gewichtstoename (bv. Meer dan 5% van het lichaamsgewicht binnen één maand), of bijna elke dag een afgenomen of toegenomen eetlust.
4. **Insomnia of hypersomnia**, bijna iedere dag.
5. **Psychomotorische agitatie of vertraging**, bijna elke dag (waarneembaar door anderen, en niet alleen subjectieve gevoelens van rusteloosheid of geremd worden).
6. **Vermoeidheid of verlies van energie**, bijna iedere dag.
7. Gevoelens van **waardeloosheid of buitensporige of onterechte schuldgevoelens** (die het karakter van een waan kunnen hebben), bijna elke dag (niet alleen zelfverwijt of schuldgevoel over het ziek zijn).
8. **Verminderd vermogen tot nadenken of concentreren**, of besluiteloosheid, bijna elke dag (ofwel subjectief beschreven ofwel geobserveerd door anderen).
9. **Recidiverende gedachten aan de dood** (niet alleen de vrees om dood te gaan), recidiverende suïcidegedachten zonder een specifiek plan, of een suïcidepoging, of een specifiek plan om suïcide te plegen.

**B.** De symptomen veroorzaken **klinisch significante lijdensdruk of beperkingen** in het sociale of beroepsmatige functioneren of in het functioneren op andere belangrijke terreinen.

**C.** De episode kan niet worden toegeschreven aan **de fysiologische effecten van een middel of een andere somatische aandoening**.