

# Omgaan met depressie

## Antidepressiva



### 1. SOORTEN ANTIDEPRESSIVA?

Antidepressiva zijn geneesmiddelen die kunnen helpen om depressieve klachten te verminderen. Iets meer dan de helft van de mensen met een ernstige depressie ondervinden beterschap onder deze medicatie. Bij lichte of matige depressie worden ze niet standaard voorgeschreven. Daar is ondersteuning en psychotherapie zinvoller. Er zijn 2 grote klassen antidepressiva:

- ✓ SSRI's: sertraline, (es)citalopram, fluoxetine, paroxetine...
- ✓ tricyclische antidepressiva: amitriptyline, nortriptyline,...

Andere antidepressiva worden minder vaak voorgeschreven omdat ze meer nevenwerkingen hebben of omdat ze niet beter werkzaam zijn: venlafaxine, duloxetine, Wellbutrin, trazodone, mirtazapine,...

### 2. HOE WERKEN ANTIDEPRESSIVA?

Het is niet precies geweten hoe antidepressiva werken. Het zou kunnen dat ze het evenwicht tussen bepaalde stoffen in de hersenen herstellen. Serotonine, noradrenaline, dopamine zijn enkele van deze stoffen die het humeur, het welbevinden en het mentale welzijn beïnvloeden. Doordat ze op de hersenen inwerken kunnen ze daar ook ongewenste effecten veroorzaken.

### 3. NEVENWERKINGEN?

- Slaperigheid of juist slapeloosheid
- Droge mond
- Duizeligheid, hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn
- Misselijkheid en buikpijn
- Verstopping, aankomen in gewicht, moeilijk plassen
- Seksuele problemen: minder zin in vrijen, erectieproblemen en eerder klaarkomen
- Hartritme stoornissen, stoornissen in je water/zout balans

### 4. HOE START JE ANTIDEPRESSIVA?

SSRI's mogen onmiddellijk aan de onderhoudsdosis opgestart worden. Tricyclische antidepressiva bouw je beter stap voor stap op. Je arts begeleidt je hierin. Het is belangrijk te weten dat antidepressiva hun gewenste effecten pas na 3 à 4 weken laten voelen. In die eerste weken kan je wel reeds nevenwerkingen ervaren of je oorspronkelijke depressieve klachten kunnen eerst nog verergeren. Als dat zo erg is dat je er zelfmoord gedachten bij krijgt, neem dan sneller terug contact op met je arts.

### 5. WANNEER STOP JE ANTIDEPRESSIVA?

Het is goed om al van bij het begin te horen bij je arts hoe lang de bedoeling is dat je de behandeling zou moeten volhouden. Bij een eerste ernstige depressie gaat dat over minstens 6 maand nadat je je beter voelt. Bij een herval van depressie of bij ouderen ga je beter 9 maand door na op klaring van de depressie. Jaren aan één stuk antidepressiva doornemen is slechts in zeldzame gevallen aangewezen. Het is goed om te weten dat het initiatief om over afbouw van of stoppen met antidepressiva even goed van de patiënt als van de arts mag komen!

### 6. HOE STOP JE ANTIDEPRESSIVA?

Het is belangrijk om weten dat je antidepressiva best niet plots stopt. Sommige antidepressiva kunnen 'ontweningsverschijnselen' geven als duizeligheid en hoofdpijn. De afbouw verloopt meestal over ongeveer 4 weken. In die tijd vraagt je arts je graag eens op controle om te zien hoe de afbouw verloopt. Je mag ook zelf een extra controle bezoek aankaarten.