

Omgaan met depressie

Dagstructuur



Als je je depressief voelt, kost het je heel wat moeite om wat dan ook te doen. Misschien zou je liefst de hele dag in je bed liggen. Voor jouw herstel is het echter belangrijk om in zekere zin toch actief te zijn.

Het belangrijkste hierbij is dat je bezig bent en iets doet; het is normaal dat je niet meteen plezier beleeft aan deze activiteiten en dat ze je energie kosten (activatie is een vorm van revalidatie). Wanneer je je depressief voelt is het belangrijk om activiteiten uit te kiezen die voor jou toch zinvol of plezierig zouden kunnen zijn.

Uur	ACTIVITEIT
OPSTAAN	
Ontbijt	
Activiteit:	
Middagmaal	
Activiteit:	
Tussendoortje	
Activiteit:	
Avondmaal	
Activiteit:	
GAAN SLAPEN	

Activering

Samen met jouw arts kan je bespreken welke activiteiten op dit moment haalbaar zouden kunnen zijn. Probeer om deze activiteiten in een haalbaar weekschema in te passen.

Uur	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
OPSTAAN							
Ontbijt							
Activiteit:							
Middagmaal							
Activiteit:							
Tussendoortje							
Activiteit:							
Avondmaal							
Activiteit:							
GAAN SLAPEN							

Voor jouw herstel is het belangrijk om in zekere zin actief te zijn. Denk bij het plannen van activiteiten aan:

- Plezierige activiteiten
- Lichaamsbeweging: wandelen, fietsen, ...
- Sociaal contact
- Gezonde voeding