

Omgaan met depressie

# Een depressie aanpakken



## Wanneer je je depressief voelt, voel je je langere tijd somber, 'leeg' of verdrietig.

Je hebt geen plezier meer in dingen die je voorheen graag deed. Je verliest interesse in je werk, je gezin, je vrienden... Wanneer je je depressief voelt is het moeilijk voor je om je dagelijkse leven aan te houden. Een depressie kan op allerlei manieren tot uiting komen. Sommige klachten zijn doorgaans gemeenschappelijk bij alle mensen met depressie, maar iedereen die last heeft van een depressie is ook weer anders.

Een depressie is geen griepje; elke depressie is anders en de exacte oorzaak van een depressie is niet gekend. Het is wel bekend dat verschillende factoren verband houden met de ontwikkeling van een depressie. Het gaat doorgaans om een combinatie van recente gebeurtenissen, voorgeschiedenis, persoonlijke kenmerken en biologische factoren. Depressie wordt dus niet veroorzaakt door één factor of gebeurtenis.

Lichte depressies kunnen soms 'vanzelf' overgaan. Dat wil zeggen: wanneer je voldoende steun vindt in je omgeving en zorg draagt voor jezelf. Bij meer ernstige vormen van depressie, heb je doorgaans professionele hulp nodig.

Samen met uw huisarts kan u bespreken wat zou kunnen helpen in het omgaan met uw depressie. Psychotherapie en medicatie zijn twee veelvoorkomende hulpmiddelen hierbij. Psychotherapie en antidepressiva werken allebei op een andere manier en beide kunnen elkaar dan ook aanvullen. Kiest u voor één van beide behandelingen, weet dan dat psychotherapie op lange termijn vaak de meest positieve effecten heeft en geen bijwerkingen heeft.



## Wat u moet weten over medicatie

(antidepressiva)

Antidepressiva kunnen helpen om een depressie te temperen. Vooral bij ernstige klachten of als psychotherapie niet voldoende helpt, kunnen antidepressiva een hulpmiddel zijn.

Antidepressiva werken op één of meerdere stoffen (neurotransmitter-systemen) in de hersenen in. Deze medicatie verandert het evenwicht tussen stoffen in de hersenen en kan er voor zorgen dat klachten die bij een ernstige depressie horen verminderen; bij sommige mensen zorgen deze medicijnen er voor dat ze opnieuw meer plezier en belangstelling voor de dingen om hen heen krijgen.

Antidepressiva beïnvloeden het evenwicht tussen stoffen in de hersenen en dit betekent helaas ook dat ze bijwerkingen hebben. Bijwerkingen ervaart u vaak al binnen de eerste week dat u antidepressiva gebruikt. Pas na 3 à 4 weken kunnen antidepressiva ook het gewenste effect hebben en depressieve klachten temperen. Uw arts zal samen met u de voor- en de nadelen van antidepressiva afwegen. Jullie kunnen samen beslissen of u met deze medicatie wenst te starten.

Antidepressiva worden minstens 6 maanden genomen van zodra er voldoende beterschap optreedt. Indien u zich na die 6 maanden beter blijft voelen, kan u met uw arts bespreken hoe u deze medicatie kan afbouwen. Spreek hierover met uw arts.



## Wat u moet weten over psychotherapie

Psychotherapie kan helpen om een depressie te temperen en heeft op lange termijn de meest positieve effecten. Psychotherapie bestaat uit verschillende, frequente ontmoetingen met een psychotherapeut. Binnen deze ontmoetingen werkt u samen met de therapeut rond uw persoonlijke moeilijkheden.

Psychotherapie vertrekt steeds vanuit het opbouwen van een vertrouwensrelatie. Dit zal - afhankelijk van uw vertrouwen én van de match tussen u en de therapeut - enige tijd vergen. Deze tijd is een belangrijke investering in het proces dat kan volgen.

Het doel van psychotherapie is steeds om uw levenskwaliteit te verbeteren en ervoor te zorgen dat u minder lijdt. Psychotherapie kan u helpen om dingen anders te bekijken/ervaren, dingen te verwerken of moeilijke situaties anders aan te pakken.

Binnen psychotherapie wordt er vaak gesproken (gespreksterapie), maar kan er ook met andere methodieken gewerkt worden (lichaamsgerichte oefeningen, relaxatie, rollenspel, gedragsopdrachten....). Psychotherapeuten hanteren algemene methodieken, maar hebben ook vaak een eigen specialisatie. U kan samen met uw arts bespreken wat voor u belangrijk is in het kiezen van een psychotherapeut



### Meer lezen?

[depressiehulp.be](http://depressiehulp.be)  
[geestelijkgezondvlaanderen.be/depressie](http://geestelijkgezondvlaanderen.be/depressie)



### Nood aan een gesprek?

[tele-onthaal.be](http://tele-onthaal.be)  
[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)