

Omgaan met depressie

De ene depressie is de andere niet

Begrijpen wat er aan de hand is



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 biologische factoren, psychologische factoren en gebeurtenissen of omstandigheden (sociale factoren). Een depressie wordt dus niet veroorzaakt door één enkele factor of gebeurtenis.

Begrijpen wat er in uw verhaal allemaal meespeelt, is een belangrijke stap voor uzelf en voor uw arts.

Heeft u een idee welke factoren een rol zouden kunnen spelen in uw verhaal?

	KWETSBAARHEID / BESCHERMENDE FACTOR	UITLOKKENDE FACTOR	ONDERHOUDENDE FACTOR
Biologische factoren			
Psychologische factoren			
Sociale factoren			
Spirituele factoren			

De ene depressie is de andere niet

Begrijpen wat er aan de hand is

Geslacht
Lichamelijke ziekte
Genetische kwetsbaarheid
Immuunsysteem
Neurotransmitters
Stressreactie
Drugs / geneesmiddelen
...



Emotie en emotieregulatie
Persoonlijkheid
Perceptie
Coping
Hechting
Levensgeschiedenis
Zelfbeeld & zelfvertrouwen
...

Sociale steun
Culturele traditie
Opleidingsniveau
Gezinscontext
'Aangeleerde hulpeloosheid'
...