

# Depressie

Depressie is wereldwijd een frequent voorkomende aandoening. Naar schatting 15 tot 25% van de bevolking in België maakt ooit een depressie door. Dat aandeel zou zelfs kunnen oplopen tot 50% tegen het jaar 2025. Vrouwen lopen een groter risico. De oorsprong is multifactorieel: omgeving, familie, maatschappij, genetisch,.... Depressie komt zowel voor bij kinderen als bij volwassenen, jong en oud, en hoeft dus zeker niet gepaard te gaan met schaamte of schuldgevoelens.

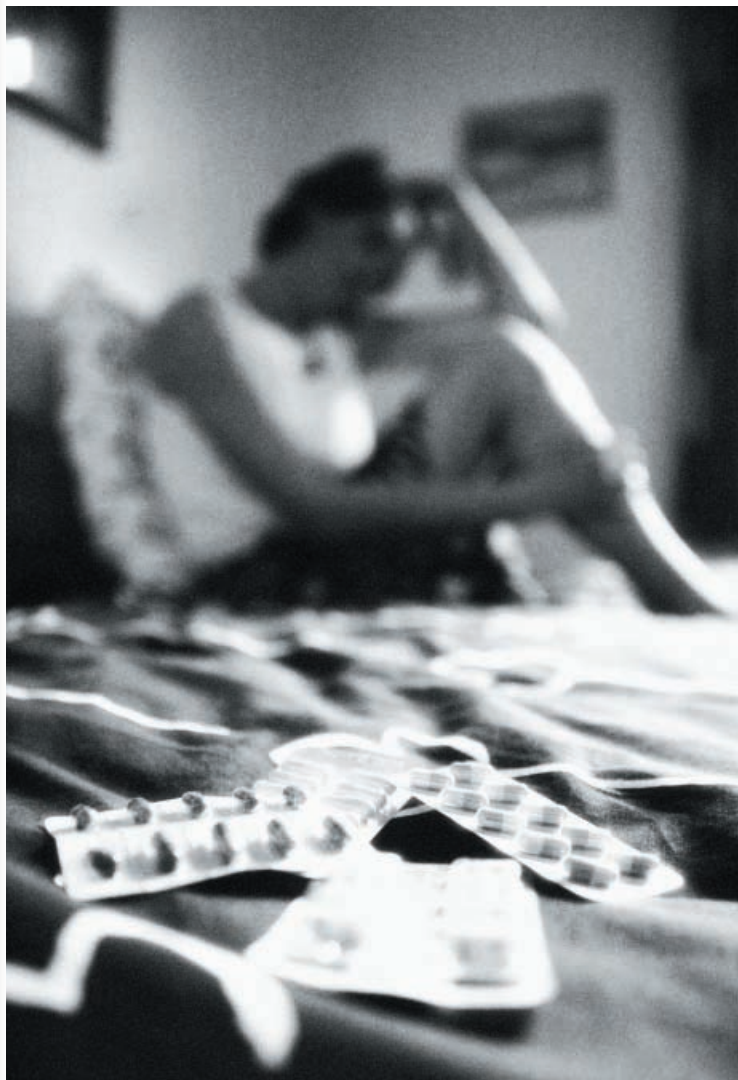
## Wat is depressie?

Iedereen voelt zich wel eens neerslachtig, maar dat betekent niet noodzakelijk dat men aan een depressie lijdt. We spreken van een depressie als er stoornissen zijn in de signaaloverdracht tus-

sen de hersencellen. Dat kan zich uiten in pessimistische gedachten, een negatieve stemming, gewijzigd gedrag, samen met een min of meer belangrijke lichamelijke weerslag.

Bij een depressie gaat het niet om een emotionele zwakheid of een karakterstoornis. Het is een echte medische aandoening die een professionele behandeling vraagt.

Depressie kan schuilgaan achter een reeks **symptomen**. We overlopen de meest voorkomende:



➤ **Tekens van depressie** (ten minste vijf symptomen uit deze reeks, gedurende minstens twee weken, waarvan zeker één van de eerste twee)

- neerslachtig humeur
- ongeïnteresseerd zijn/geen plezier maken
- sterk vermageren of verdikken
- abnormale behoefte aan slaap/ of slaapproblemen
- zich opgewonden of slapjes voelen
- vermoeidheid of gebrek aan energie
- overdreven gevoel van waardeloosheid of schuld
- verminderd denk- en concentratievermogen
- zelfmoordgedachten

➤ *Ten slotte kunnen lichamelijke symptomen het plaatje vervolledigen. De belangrijkste klachten zijn:*

- eetluststoornissen
- spijsverteringsklachten
- gewichtsveranderingen
- vage klachten
- seksuele problemen

➤ **Tekens van Angst**

- aanhoudende bezorgdheid
- rusteloos, opgewonden, prikkelbaar
- vermoeid
- spierspanning

➤ **Belangrijk!**

Het gaat slechts zelden om een zwart-wit situatie. Angst- en depressieverschijnselen treden vaak in wisselende mate samen op. In sommige gevallen kan angst het belangrijkste symptoom van een ernstige depressie zijn.

## Depressie behandelen

**D**epressie kan op talrijke manieren behandeld worden. Belangrijk is de aandoening goed te kennen. Essentieel als iemand depressief wordt, is dat de andere leden van het gezin beseffen dat het om een echte ziekte gaat en dat het gedrag door symptomen beïnvloed wordt. Van de gezinsleden wordt vaak gevraagd dat ze hun gedrag aanpassen om zo het contact met de depressieve persoon te behouden (kader). Gebleken is immers dat positieve relaties een gunstig effect hebben op depressie. Een therapie waarbij alle leden van het

gezin betrokken worden, houdt meer kans op slagen in.

Gelukkig beschikt men vandaag over veel goede manieren om depressie te behandelen. Denken we maar aan individuele therapie, gezinstherapie, een behandeling met antidepressiva of een combinatie van deze methoden. Bij een behandeling met antidepressiva is het belangrijk een aantal zaken te weten:

- Uw arts is het best geplaatst om u de best aangepaste behandeling voor te stellen.

■ Het kan gemiddeld een paar weken duren voor u enig effect merkt. Dat is normaal. Soms beslist de arts de dosis te verhogen na twee of drie weken.

■ De meeste antidepressiva kunnen een aantal bijwerkingen veroorzaken, vooral tijdens de eerste dagen. Spreek erover met uw arts. Deze bijwerkingen verdwijnen meestal na een paar weken.

■ Een behandeling met antidepressiva dient gedurende een langere periode voortgezet te worden, meestal zes maanden na het verdwijnen van de symptomen.

## Tips voor de omgeving

**D**epressie tast niet alleen de persoon in kwestie aan, maar heeft meestal ook gevolgen voor het gezin. Door zijn humeur en zijn gedrag kan de depressieve persoon een invloed hebben op het gezin, op de naasten en andere sociale contacten. De normale communicatieschema's zijn verstoord. De ongerust-

heid van de beginfase leidt tot wrijving en onenigheid. De conflicten worden talrijker en blijven vaak onopgelost. Vooral voor de kinderen kan de situatie explosief zijn.

Ook buiten het gezin duiken er moeilijkheden op. Eenvoudige taken leveren problemen op, conflicten blijven onopge-

lost, sociale contacten verwateren. Dat kan leiden tot jobverlies, met alle gevolgen van dien voor het gezin.

Het is dus belangrijk dat de gezinsleden zich niet schuldig voelen, maar dat ze de situatie van de depressieve persoon proberen te begrijpen, en dat ze inzien dat die persoon zelf ziek is.

## Hoe kan men een depressieve persoon helpen?

### Te vermijden

- een bemoeierende houding
- overmatige bezorgdheid en de vrijheid inperken
- wantrouwig zijn over doen en laten
- op de schouder kloppen en zeggen: "Het komt wel goed, maak u geen zorgen"
- agressief en afwijzend reageren
- te hoge eisen aan zichzelf stellen, zichzelf overschatten
- al te veel optimisme voorspiegelen of omgekeerd, in wanhoop vervallen
- zich laten beïnvloeden door het negatief denken en zelf neerslachtig worden

### Aangeraden

- zoveel mogelijk inlevingsvermogen en begrip opbrengen
- evenveel aandacht als voor een lichamelijk zieke
- vertrouwelijkheid scheppen maar toch voldoende afstand houden
- geduld opbrengen voor uzelf en de zieke
- hulp vragen en aanvaarden
- geen onechte gevoelens spelen. Uw eigen agressie en teleurstelling erkennen zonder ze evenwel te uiten
- prijs de zieke wanneer hij zich actief opstelt of opgewekt is
- spoor de depressieve aan tot activiteit zonder te veel of te weinig van hem te eisen
- behoud in de mate van het mogelijke uw dagelijkse routine

## Genezing in zichzelf zoeken

"De persoon met depressie heeft de bronnen om te genezen vaak in zich, maar door zijn depressie is de toegang tot die bronnen afgesloten. Hij zal er pas weer een beroep kunnen op doen dankzij een behandeling met geneesmiddelen of psychotherapie, om de draad weer op te nemen en zichzelf te genezen."

Nuttige adressen: Belgische Liga van de Depressie, 30 rue de la Vinaudrée, 1370 - Geldenaken.  
Telefonische permanentie: maandag en vrijdag van 10 uur tot 13.30 uur: 070/233 324

Dr. Philippe Heureux

E-mail: lig.depre@skynet.be

Universitair Centrum voor Huisartsgeneeskunde aan de UCL, lid van de Belgische afdeling van de Société Balint.

www.liga-depressie.org