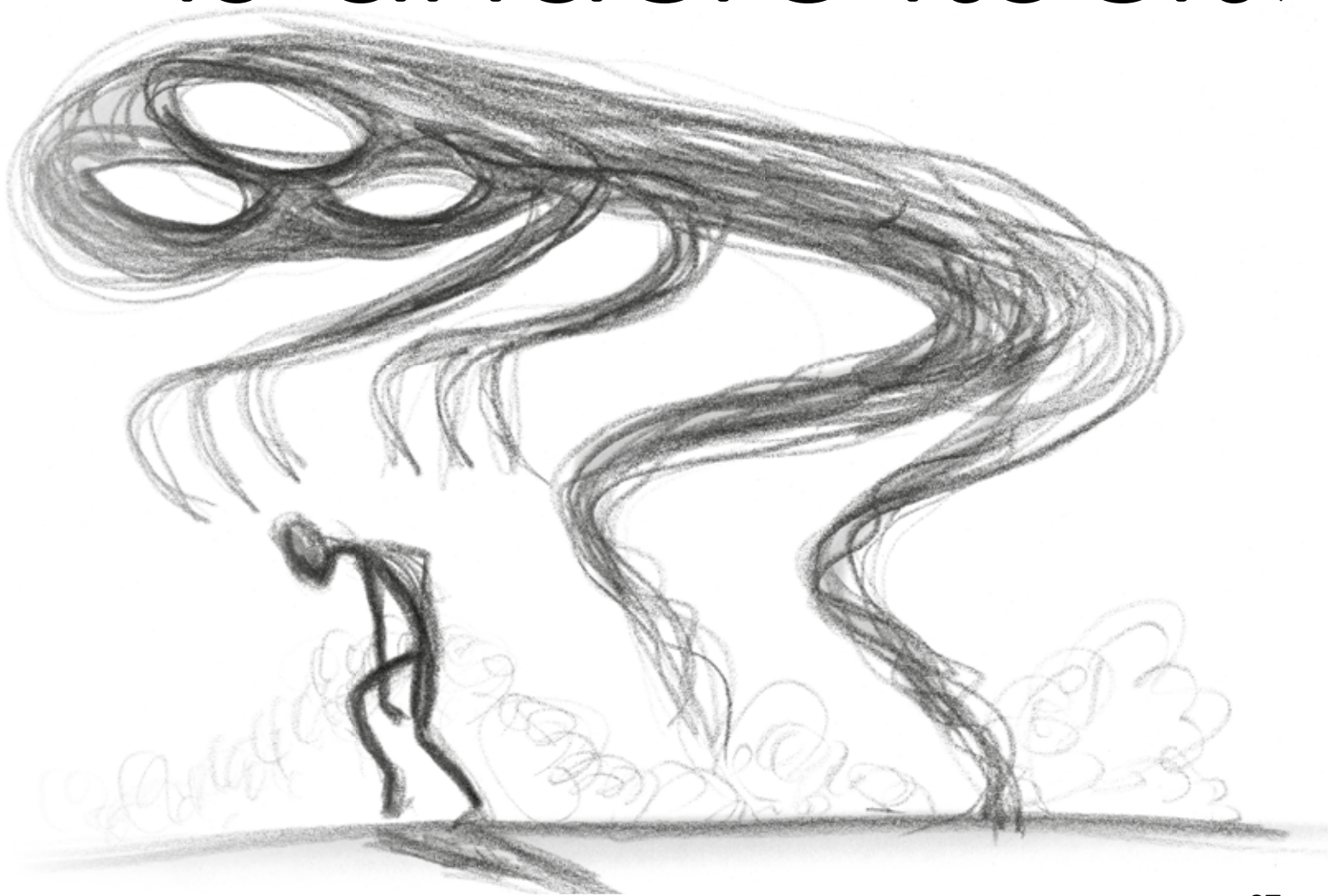


Blue Monday is een dipje
Een
depressie
is andere koek.



Deskundigen



Dyllis van Dijk
is psychiater en onderzoeker
bij PsyQ Den Haag



Wieteke van der Hoorn
is ervaringsdeskundige en
heeft een depressie gehad



Sandra Schoonhagen
is mindfulnesstrainer

Maandag 22 januari 2018 schijnt de meest deprimierende dag van het jaar te zijn: Blue Monday. Onzin natuurlijk, want een echte depressie trekt zich niets aan van een datum. Wat is een depressie wél en wat moet je doen als je de eerste signalen herkent bij jezelf of bij anderen?

Winterse kou is niet aan mij besteed en als het tegen het eind van de middag al gaat schemeren, voel ik me echt een beetje neerslachtig. De eerste maanden van het jaar vormen daarin het toppunt. Met mij vele anderen, zo beweert de Britse psycholoog Cliff Arnall, die het fenomeen Blue Monday in het leven heeft geroepen. Arnall ontwikkelde een formule om de dag te berekenen waarop de meeste mensen zich somber en neerslachtig zouden voelen. Dit komt niet alleen door de donkere, grijze dagen, maar ook door het mislukken van goede voornemens, de vakantie die nog wel erg ver in het vooruitzicht ligt en de nasleep van de dure decembermaand.

Neerwaartse spiraal

Door Blue Monday lijkt iedereen een beetje het gevoel van een depressie mee te krijgen, maar schijn bedriegt. Een depressie betekent namelijk niet dat je je een dag wat minder vrolijk voelt. Er is pas sprake van een depressie wanneer bepaalde symptomen het grootste gedeelte van de dag en langer dan twee weken aanhouden. Dyllis van Dijk, psychiater bij PsyQ: “Naast de duur van de klachten is een duidelijke verstoring van je dagelijks functioneren een belangrijke indicator van depressie.”

Als iemand door een depressie wordt belemmerd in zijn of haar functioneren, kan dat een schuldgevoel of gevoel van waardeloosheid tot gevolg hebben. “Zo kan iemand in een neerwaartse

spiraal terechtkomen en zich in het ernstigste geval zelfs afvragen wat hij of zij nog te betekenen heeft op deze wereld. Gedachten aan de dood of zelfmoord komen regelmatig voor bij depressie. Het is een ziekte die absoluut serieus genomen moet worden”, besluit Van Dijk.

Oorzaken van een depressie

Er is nog veel onduidelijk over de factoren die bijdragen aan het ontstaan van een depressie. Het aantal vrouwen dat een depressie krijgt is hoger dan het aantal mannen. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat hormonen een rol kunnen spelen bij het ontstaan van een depressie, bijvoorbeeld tijdens en na een zwangerschap, de menstruatie en de menopauze. Andere oorzaken van een depressie kunnen genetische factoren zijn, sociale factoren en omgevingsfactoren (bijvoorbeeld ingrijpende levensgebeurtenissen en langdurige blootstelling aan stressvolle situaties) of traumatische ervaringen. “Ook bepaalde medicatie, zoals Prednison of bètablokkers, kan als bijwerking een depressie veroorzaken”, vult Van Dijk aan. Net als fysieke ziektes, zoals schildklierproblemen, bijnierschorsproblemen en de ziekte van Parkinson.

Verschillende soorten depressie

Er bestaan verschillende soorten depressie, die onderling wat verschillen in symptomen. “We kennen allemaal wel het fenomeen ‘winterdepressie’, maar een minder bekende seizoensgebonden depressie is de ‘zomerdepressie’”, geeft Van Dijk aan. “Ook hierover is nog niet veel bekend, maar

Signalen van een depressie

Een depressie kan, naast een somber gevoel of minder plezier beleven, herkend worden aan:

- Vermoeidheid
- Slapeloosheid of juist een toegenomen slaapbehoefte
- Minder of meer trek hebben
- Besluiteloosheid
- Geheugenstoornis
- Concentratieproblemen
- Een vertraagd of tegenovergesteld angstig of onrustig gevoel

‘Onderzoek toont aan dat mensen in een depressieve periode een groot deel van de tijd ‘rumineren’: ze herhalen steeds dezelfde negatieve gedachten’

SANDRA SCHOONHAGEN

‘Ook bijwerkingen van medicatie en fysieke ziektes kunnen een depressie veroorzaken’

een vermoeden is dat ook hier de biologisch klok wordt aangetast: er kan dan juist te veel licht zijn, waardoor iemand lastig in slaap valt en weer vroeg wakker wordt. Daarnaast kan een gevoel van doelloos- en zinloosheid ontstaan door het wegvallen van het gebruikelijke ritme.”

Een lastig te herkennen depressie is de ‘depressie met atypische kenmerken’. Bij deze vorm van depressie wordt een reactieve stemming ervaren: de stemming verbetert bij positieve gebeurtenissen en iemand kan genieten van activiteiten, maar toch is wel degelijk sprake van depressieve symptomen en een verstoord functioneren. Daardoor kan de omgeving denken dat het allemaal wel meevalt en er geen sprake is van een depressie, terwijl dit wel het geval is. Van Dijk: “In de psychiatrie werken we met de DSM 5, waarin psychische stoornissen geclusterd beschreven worden op basis van symptomen. Voor de behandeling kan het van groot belang zijn de verschillende soorten depressie te onderscheiden. Het is lastig om de precieze oorzaak van een depressie te achterhalen. Maar het belangrijkste is en blijft om, ongeacht de oorzaak, in te grijpen zodra het dagelijks functioneren wordt belemmerd.”

Wieteke is ervaringsdeskundige en beaamt dit: “Ik vermoed dat de oorzaak van mijn depressie al een aantal jaar sluimerde. Een familiesituatie zorgde ervoor dat ik moeite had met relaties, maar op mijn werk ging het ook niet lekker. Ik had enorm veel stress die ik toen niet zo ervaarde, maar achteraf wel kon plaatsen. Er was continu chaos en onrust in mijn hoofd. Toch had ik moeite met het ondernemen van actie. Ik dacht dat mijn problemen niet erg genoeg waren om naar een psycholoog te gaan. Dat je daarvoor wel heel gek moet zijn. Dat is natuurlijk niet zo. Achteraf gezien heb ik te lang doorgelopen met mijn depressie en had ik eerder aan de bel moeten trekken.”

Een nieuwe manier van denken

Mindfulness kan helpen om na een depressieve periode (en bijbehorende therapie) een nieuwe manier van denken te ontwikkelen. Mindfulness-trainer Sandra Schoonhagen: “Onderzoek toont aan dat mensen in een depressieve periode een groot deel van de tijd ‘rumineren’: ze herhalen steeds dezelfde negatieve gedachten. Bovendien gaat veel energie, zowel fysiek als mentaal, verloren aan onbewust verzet tegen dat wat er nu is.”

‘Ik kan me niet meer voorstellen dat ik me toen zo slecht voelde dat ik alleen maar kon huilen en me iedere dag wel afvroeg wat ik eigenlijk deed op de wereld’

WIETEKE VAN DER HOORN

“Met mindfulness kun je inzicht krijgen in de manier waarop je denkt. Enerzijds door gedachten op een andere manier te gaan zien en je er niet mee te identificeren. Een gedachte is een mentale gebeurtenis die niet per se als waarheid aangenomen hoeft te worden. Anderzijds door te oefenen om ruimte te creëren en niet in negatieve gedachten of een somber gevoel meegetrokken te worden. Bijvoorbeeld door het creëren van herkenning: dit is hoe ik me nu voel en ik kan erin meegaan of niet”, besluit Schoonhagen.

Voor een naaste is het vaak niet te begrijpen

“Bijna twintig procent van de Nederlanders maakt voor zijn 65e levensjaar een depressie door”, vertelt Van Dijk. De kans is dus groot dat we er zelf mee te maken hebben (gehad) of iemand in onze omgeving kennen met een depressie. Ondanks dat het fenomeen bekend is, is de daadwerkelijke impact van een depressie lastig te begrijpen. Toch is begrip van naasten ontzettend belangrijk voor het herstel van een depressie. Van Dijk: “Een depressie is een ziekte. Het betekent niet dat je zwak bent, ondanks dat het soms wel zo wordt ervaren door degene met de depressie. Een onderdeel van onze behandeling is om een naaste te betrekken bij de therapie. Patiënten vinden dat soms heel moeilijk, omdat ze het idee hebben hun

omgeving al te veel te belasten. Toch is een naaste vaak blij om iets te kunnen betekenen. En dat doen ze ook absoluut: niet alleen voor begrip en steun, maar ook in praktische zin, omdat concentratie en geheugen te wensen overlaten tijdens een depressie.” Als naaste begrijpen hoe een depressie daadwerkelijk voelt kan erg lastig zijn, beaamt Wieteke. Ondanks dat ze zelf een depressie heeft gehad, kan ze nog maar moeilijk bevatten wat ze destijds ervaarde: “Nu achteraf denk ik weleens: wat stelde ik me eigenlijk aan. Ik kan me niet meer voorstellen dat ik me toen zo slecht voelde dat ik alleen maar kon huilen en me iedere dag afvroeg wat ik eigenlijk deed op de wereld. Het is onbegrijpelijk en onvatbaar, maar toen voelde ik me echt zo.”

Tijdens haar depressie had Wieteke bovendien weinig behoefte aan mensen om zich heen: “De enige die ik wilde zien waren mijn moeder en toenmalige vriend. Anderen zeiden wel: ‘Gewoon bellen hoor, als er iets is.’ Maar op het moment dat ik me somber voelde, ging ik echt niet bellen. Ik wilde anderen niet lastigvallen en ik had ook niet het idee dat ze me echt begrepen. Die ervaring heeft me wel doen inzien dat als iemand in mijn naaste omgeving met een depressie kampt, ik diegene zelf moet bellen. Niet voor een leuk kletspraatje, dat gaat dan niet, maar om er voor diegene te zijn.” 📞



Welke stappen kun je ondernemen als je een depressie vermoedt?

1. Zorg voor regelmaat in je dag.
2. Eet gezond (en met regelmaat).
3. Ga naar buiten.
4. Plan activiteiten in (waarbij je je eigen behoeften in acht neemt).
5. Beweeg en sport, ook wandelen en fietsen kan helpen.
6. Vermijd roken, alcohol en drugsgebruik.
7. Vermijd cafeïnehoudende dranken: ook koffie, cola, zwarte en groene thee en chocolademelk verstoren het lichaam.
8. Probeer sociaal contact op te zoeken, al is het maar minimaal.
9. Beperk het gebruik van beeldschermen (tablet, pc en telefoon) in de avond.

Neem bij aanhoudende klachten contact op met je huisarts of praktijkondersteuner. Vraag als je ernstige klachten hebt om een verwijzing naar een psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

Meer lezen

gezondnu.nl/depressie