

Depressieve klachten

Er zijn verschillende klachten die kunnen optreden bij een depressie. De twee belangrijkste kenmerken zijn een neerslachtige, sombere stemming en het verlies van interesse in dingen en van plezier in het leven. Daarnaast is er vaak sprake van een combinatie van de volgende klachten / symptomen:

- Schuldgevoelens
- Een gevoel van waardeloosheid
- Een gevoel van hopeloosheid / hulpeloosheid
- Slaapstoornissen
- Weinig energie
- Lusteloosheid
- Vermoeidheid
- Verminderde lustgevoelens (minder zin in seks)
- Veel of juist weinig huilen
- Verminderde of juist grotere eetlust
- Duidelijke gewichtsverandering
- Concentratieproblemen
- Vergeetachtigheid
- Tergkerende gedachten over zelfdoding of de dood in het algemeen
- Prikkelbaarheid
- Lichamelijke klachten waarvoor geen oorzaak gevonden kan worden
- Verwaarlozing van sociale contacten en van uzelf

Als u naast de twee hoofdkenmerken ook meerdere klachten uit het rijtje herkent, kan er sprake zijn van een depressie. Ook als de klachten niet ernstig genoeg zijn voor een depressie kan het verstandig zijn hulp in te roepen.

Oorzaken

Een depressie kan veel oorzaken hebben. Vaak is het niet mogelijk één oorzaak aan te wijzen. Meestal gaat het om een combinatie van verschillende factoren. Hierbij moet men denken aan erfelijkheid, karakter, lichamelijke ziekte, medicijngebruik, nare ervaringen in het verleden of bijvoorbeeld stress.

Aanpak

Er zijn diverse vormen van psychologische behandeling van depressie. Wij hanteren cognitieve gedragstherapie. Hierbij worden negatieve gedachten die de depressie in stand houden opgespoord en vervangen door positieve /helpende gedachten. Ook worden activiteiten die depressieve gevoelens bevorderen opgespoord en aangepast.

U krijgt opdrachten om door actief met uzelf en uw omgeving bezig te zijn tot verbetering te komen. Aan de orde komen bijvoorbeeld:

- Het noteren van je gedachten en gevoelens de dag door.
- Het aanbrengen van structuur in de dag door het maken van een dagplanning
- Nadenken over gewenste veranderingen wat betreft je relaties
- Bewustwording van de positieve kanten van jezelf.
- Eigen wensen en behoeften leren kennen

Bij ernstige klachten kan ook medicatie nodig zijn. Hiervoor moet de huisarts geraadpleegd worden.

Aanmelding

Aanmelding gebeurt meestal telefonisch na verwijzing door een huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist. De kosten worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraar.