een santeon ziekenhuis

Depressie

Een depressie is een veelvoorkomende aandoening die invloed heeft op hoe u zich voelt, hoe u denkt en wat doet. Het is meer dan u even somber voelen of een slechte periode hebben. Bij een depressie heeft u langere tijd (langer dan 2 weken) gevoelens van verdriet, leegte of hopeloosheid die niet vanzelf verdwijnen.

Dit kan het moeilijk maken om dagelijks te functioneren, bijvoorbeeld op het werk, studie of in contact met anderen mensen.

Meer over oorzaken

Het is niet altijd duidelijk waardoor een depressie ontstaat. Er kunnen soms meerdere dingen tegelijk een rol spelen. Zo komt depressie vaker voor in sommige families. Ook ingrijpende gebeurtenissen die stress geven kunnen meespelen, zoals geldzorgen, verlies van een naaste of een trauma. Daarnaast veranderingen in de hersenen, hormonen of een ziekte invloed hebben. Negatieve gedachten en weinig steun uit de omgeving kunnen de kans op een depressie groter maken.

Symptomen

Bij een depressie kunt u verschillende klachten hebben. Iedereen ervaart dit anders. De meest voorkomende klachten zijn:

- U voelt zich het grootste deel van de dag somber.
- U heeft minder of geen interesse of plezier meer in activiteiten die u normaal gesproken leuk vindt.
- U voelt zich vaak moe en heeft weinig energie.
- U heeft moeite met concentreren of beslissingen nemen.
- U slaapt te veel of juist te weinig.
- U eet te veel of juist te weinig.
- U voelt zich onrustig en gespannen.
- U denkt veel aan de dood of zelfdoding.

Herkent u deze klachten bij uzelf of bij iemand in je omgeving? Houden deze klachten langer dan twee weken aan? Dan is het belangrijk om niet met deze klachten te blijven rondlopen. Neem dan contact op met een zorgverlener om samen te kijken welke hulp en/of behandeling het beste bij u past.

Behandelingen

Er zijn verschillende manieren om een depressie te behandelen. Samen met u kijkt de behandelaar wat het beste past bij uw situatie

Ondersteuning bij lichte klachten

Bij lichte klachten kunnen de volgende vormen van ondersteuning helpen:

- Regelmatig bewegen, zoals wandelen of fietsen.
- Steun van anderen, bijvoorbeeld praten met familie, vrienden of lotgenoten.
- Online begeleiding of oefeningen, vaak via de praktijkondersteuner van de huisarts.

Behandeling als de klachten blijven

Als de klachten niet vanzelf overgaan of langer duren, kan een behandeling nodig zijn, zoals:

- Psychotherapie: gesprekken met een behandelaar, bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie.
- Medicatie: antidepressiva kunnen helpen bij langdurige of ernstigere klachten.

Behandeling bij ernstige of hardnekkige klachten

Als eerdere behandelingen onvoldoende helpen, zijn er gespecialiseerde behandelingen mogelijk:

- **Repetitieve Transcraniële Magnetische Stimulatie (rTMS):** deze behandeling kan een optie zijn mensen bij wie andere behandelingen met medicijnen of therapie niet genoeg effect hadden. Bij rTMS wordt een klein deel van de hersenen behandeld met magnetische prikkels. Meer over rTMS (https://www.antoniusziekenhuis.nl/repetitieve-transcranial-magnetic-stimulation-rtms).
- **Elektroconvulsietherapie of ECT:** deze behandeling wordt soms ingezet bij ernstige depressie als andere behandelingen niet genoeg helpen. Bij ECT krijgt u via plakkers op uw slapen korte elektrische prikkels. Deze zorgen voor een reactie in de hersenen, zogenoemde 'convulsies', die kan helpen bij depressie. De behandeling vindt plaats onder narcose, waardoor u er niets van merkt. Meer over ECT. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ect-elektroconvulsietherapie)

Tips bij depressie

Tips voor uzelf

Naast behandeling zijn er dingen die u zelf kunt doen die u kunnen helpen. Deze tips kunnen uw dag meer houvast geven. Een depressie kan veel van u vragen. Kijk daarom wat bij u past en voor u haalbaar is en wees mild voor uzelf.

- Praat over uw gevoelens met iemand die u vertrouwt.
- Blijf, als dat lukt, in contact met mensen om u heen.
- Zorg voor structuur in uw dag, zoals op vaste tijden opstaan en eten (3 x per dag).
- Probeer regelmatig te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen.
- Doe elke dag iets waar u plezier aan beleeft, hoe klein ook.

Tips voor naasten

Als naaste kunt u veel betekenen. Uw aanwezigheid en begrip zijn vaak al helpend.

- Luister en toon begrip. U hoeft geen adviezen te geven.

- U hoeft niet mee te gaan in de sombere gedachten van de ander of iemand op te vrolijken.
- Straal rust, warmte en vertrouwen uit.
- Help bij het vasthouden van een dagritme, zoals opstaan, eten en naar buiten gaan.
- Bied actief hulp aan (ook als de ander dat vaak niet). Stel het niet voor, maar doe het gewoon.
- Zorg ook goed voor uzelf en bewaak uw eigen grenzen. Maak bijvoorbeeld tijd voor uw hobby's en vrienden.

Expertise en ervaring

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie richt zich op de diagnose en behandeling van psychische aandoeningen en klachten. Uw persoonlijke situatie staat daarin centraal. Welke aspecten in uw persoonlijke leven spelen een rol in het ontstaan, onderhouden of terugvallen van een psychische aandoening of klachten? Dit kunnen existentiële factoren, zwangerschap, persoonlijkheidskenmerken, middelenmisbruik, biologische factoren of lichamelijke ziekten zijn. Samen met u bespreken wij de behandelmogelijkheden en komen gezamenlijk tot een behandelplan.

Meer informatie

Websites

- Ik heb een depressie | Thuisarts (https://www.thuisarts.nl/depressie/ik-heb-depressie#adviezen-bij-een-depressie)
- De landelijke Depressie Vereniging (https://depressievereniging.nl/)
- Lotgenotencontact: Depressie Connect | Depressie Vereniging (https://depressievereniging.nl/wat-wij-doen/over-depressie-connect/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjws-S-BhD2ARIsALssG0bEuuKA3AVAPM37hjnHnQsNS4-e3fHyVJP687M0TDXjgghyjur0k5caArjvEALw_wcB)
- MIND-platform voor familie en naasten (https://mindplatform.nl/thema/familie-1?gad_source=1&gad_campaignid=1058100938&gclid=Cj0KCQjwovPGBhDxARIsAFhgkwSk_7l4RGzZk-rBroimLcQ-TxGuJmAtsU3v7mpP-vXVFLZoYCsYjrwaAqOzEALw_wcB)

Video's

- Informatievideo over Depressie: Leven met de Zwarte Hond die Depressie heet - YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=vA2b0_Plwbk&t=4s)
- Hoe werken antidepressiva? - YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=jezugETYrB4)
- Wat is een depressie? | Tips voor naasten - YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=apAL9KzZ77I)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- ECT (elektroconvulsietherapie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ect-elektroconvulsietherapie)
- Repetitieve Transcraniële Magnetische Stimulatie (rTMS) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/repetitieve-transcranial-magnetic-stimulation-rtms)
- SSRI-medicatie en zwangerschap (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ssri-medicatie-en-zwangerschap)

- 4-daagse dagbehandeling Depressie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/4-daagse-dagbehandeling-depressie)
- 1-Daagse dagbehandeling depressie (CBASP-behandeling) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/1-daagse-dagbehandeling-depressie)
- Esketamine neusspray (https://www.antoniusziekenhuis.nl/esketamine-neusspray)
- Module Depressie en Gezondheid (https://www.antoniusziekenhuis.nl/module-depressie-en-gezondheid)
- Dieetadvies bij niet-selectieve MAO-remmers (thyraminebeperkt dieet) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dieetadvies-bij-niet-selectieve-mao-remmers-thyraminebeperkt-dieet)

Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**