

## Eerste hulp bij depressie

Als je in de put zit en geen uitweg meer ziet.....depressie.nl ©

### Kenmerken van je situatie nu:

Je voelt je nutteloos. Je wou soms dat je er niet meer was...maar dat kan soms niet, vanwege kinderen of ouders die verwachten dat je doorleeft. Je voelt je heel vermoeid en elke dag is weer een strijd. Andere mensen, vrienden zelfs beginnen zich van je af te keren. Ik heb ook vaak het gevoel anderen tot last te zijn. Ik zie weinig uitweg meer, en al mijn interesses zijn verdwenen of zijn bijna verdwenen. Sommige dagen lukt het me niet eens om uit bed te komen. Ik raak steeds dieper in de put. Aan de vorige psychiaters en psychologen heb ik niets gehad. HELP! Er moet toch een uitweg zijn?

### Eerste hulp:

1. maak een activiteiten programma
2. zoek een psychiater om je met anti-depressiva te begeleiden
3. zoek een coach om je te begeleiden met je activiteitenprogramma en levensstructurering
4. schrijf een stuk voor anderen, hoe met je om te gaan tijdens deze periode
5. ga nooit later uit bed dan 10.30
6. volg elk spoor van interesse dat zich voor mocht doen
7. zoek een aantal vaste activiteitenmomenten met anderen in de loop van een week.

Onderstaand wordt een en ander uitgewerkt.

#### Ad 1. maak een activiteiten programma

Als je depressief bent denk je des te meer over jezelf, wat je moet doen etc. Dat op zich is al erg vermoeiend. Maak daarom voor de volgende dagen al een activiteitenplanning: schrijf per dagdeel een of meer activiteiten die je gaat doen. Dit kunnen zijn: nodige activiteiten (zoals administratie doen voordat je wordt bedolven onder boetes), maar ook leuke dingen, zoals: een leuk stuk schrijven, of iets uitzoeken wat je leuk vindt. Schrijf het van tevoren op. Dat vergemakkelijkt de avond ervoor, geeft het leven zin en zorgt ervoor dat je meer af krijgt.

Van puur in bed liggen wordt nl. niemand gelukkig, tenzij onder hemelse omstandigheden.

Schrijf bij elke activiteit van tevoren op:

- a) hoe moeilijk je die lijkt om te doen
- b) wat je verwachting is hoe leuk je die zult vinden

Achteraf schrijf je op:

- c) hoe moeilijk je die activiteit vond om uit te voeren
- d) hoe leuk je het vond

Vergelijk dan met een coach wekelijks a) vs. c) en b) vs. d). Zo leer je steeds meer hoe je activiteitenprogramma in te delen.

Maak een programma vooral niet te strak en niet te Spartaans: er moet genoeg ruimte zijn voor improvisatie en leuke dingen. Maar als u aan het einde van een dag het gevoel hebt: ja, die activiteit ging me BETER af dan ik van tevoren dacht en was nog LEUKER ook, dan hebt u een mooi, trots en blij gevoel dat u verder zal steunen bij depressieverwerking en een goede activiteitenplanning.

## **Ad 2. zoek een psychiater om je met anti-depressiva te begeleiden**

Een antidepressivum helpt gemiddeld bij 70% van de mensen en er zijn minstens 20 antidepressiva op de wereld, dus is er veel kans dat er een goede voor u bij zit. Zoek een psychiater op, die hebben het meeste verstand van antidepressiva. En probeer met de eerste en zie na 4 tot 6 weken of het aanslaat. Indien niet, is het balen want dan moet u een volgende proberen. Het is een kwestie van proberen wat bij u past!!

Er wordt soms beweerd dat er een lobby is voor de medische industrie. Dat zal wel zo zijn. Maar er is een ook sterke lobby TEGEN medicijnen, en deze mensen doen dat ook uit eigenbelang: hoe minder mensen medicijnen nemen, hoe meer en hoe langer de therapeuten therapiebedragen binnen kunnen krijgen. De werking van anti depressiva is medisch bewezen, martel uzelf niet langer en begin ermee.

## **Ad 3. zoek een coach om je te begeleiden met je activiteitenprogramma en levensstructurering**

De meeste psychiaters en psychologen gaan graven in vroeger of zoeken het tussen uw oren. De psychiater is prima om in de gaten te houden hoe u zich voelt en om antidepressiva voor te schrijven, maar meer niet.....

U moet echt een coach vinden die getraind is in 'structuurtherapie', zoals het plannen van de activiteiten zoals onder 1 genoemd en het nagaan wat u kunt verbeteren op de zes levenspijlers:

- werk
- geld
- wonen
- sociale contacten
- lichaam
- zelfgevoel

Wij werken aan een overzicht van geschikte therapeuten, maar het kan tot 2009 duren voordat dat af is.

## **Ad 4. schrijf een stuk voor anderen, hoe met je om te gaan tijdens deze periode**

Schrijf een stuk voor uw omgeving hoe met u om te gaan. U kunt ook het basis stuk van de site nemen en dat zelf omvormen: <http://www.depressie.nl/hoemetmijomtegaan.php>

## **Ad 5. ga nooit later uit bed dan 10.30**

Te laat opstaan bezorgt u een slecht gevoel. Soms is onduidelijk waarom: het geweten, het weten dat het anders zou 'moeten', het weten dat de rest van de wereld het anders doet....als u depressief bent zal het nooit voorkomen dat u 's avonds denkt 'jeetje, wat heb ik vandaag lekker op bed gelegen'.

## **Ad 6. volg elk spoor van interesse dat zich voor mocht doen**

Elke vorm van interesse is welkom en wekt stemmingsverhogend. Ga achter elke interesse die in u op komt aan en probeer die een vaste plaats in uw leven te geven.

**Ad 7. zoek een aantal vaste activiteitenmomenten met anderen in de loop van een week.**

Niets helpt zoveel als vaste activiteiten, zoals op donderdagavond 20 uur op een club gaan schaken als u dat leuk vindt, of elke dinsdagavond 19.30 volleyballen of een cursus doen....zo ontstaan er vaste momenten in de week, wat u bevrijdt van het altijd moeten nadenken, en wat u een aantal uren lang uw depressie doet vergeten.

Depressie.nl ©