



Eerste hulp bij depressie

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

Kenmerken van je situatie nu:

Je zit niet lekker in je vel. Je voelt je somber en neerslachtig. Je gedachten zijn negatief gekleurd en vooral in de ochtend is je stemming het minst goed. Ook gevoelens van leegte, onmacht en minderwaardigheid spelen op. Het ene moment barst je in tranen uit en het andere moment voel je helemaal niets. Is het leven nog wel zo leuk?

Er is nog maar weinig wat nog leuk is. Genieten van dingen lukt minder goed en interesses vlakken af. Je energieniveau is sterk gedaald en alles kost moeite. De hele dag in bed liggen, maar slapen lukt niet meer zo goed. Alleen maar nadenken. Ook je eetlust is niet meer wat het geweest is. Je geheugen laat je in de steek en je kan je aandacht niet meer zo goed richten. Welke dag was het ook alweer vandaag?

Op het werk gaat het ook niet meer zo goed. Je voelt je gespannen en onrustig. Voorheen functioneerde je toch een stuk beter. Dan nog maar een dagje ziek melden...

Elke dag is weer een strijd en je raakt steeds dieper in de put. HELP! Er moet toch een uitweg zijn?

Misschien lijkt het alsof het voorgaande stukje precies over jou gaat. Of je herkent je toch wel in (grote) delen ervan. De kans is dan aanwezig dat er bij jou sprake is van een depressie. Wat nu?

Eerste hulp:

1. Je hoeft het niet zelf op te lossen! Maak een afspraak met een therapeut van de GGZ Groep.
2. Soms kan medicatie een duwtje in de goede richting geven.
3. Maak een activiteiten programma.
4. Zorg voor structuur en regelmaat.
5. Tot slot: maak het jezelf niet te moeilijk!

Onderstaand wordt een en ander uitgewerkt.



1. Je hoeft het niet zelf op te lossen! Maak een afspraak met een therapeut van de GGZ Groep.

Ruim 40% van de Nederlandse bevolking krijgt in zijn leven te maken met psychische klachten. Slechts een klein deel van deze populatie vindt uiteindelijk de hulp die nodig is. De GGZ Groep is een organisatie die zich richt op het aanbieden van psychologische behandelingen. Deze zorg is laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Juist als je in een vroeg stadium hulp zoekt voor je klachten kan een therapeut van de GGZ Groep je goed helpen. Wacht dus niet tot je klachten erger worden en denk niet dat je het zelf op moet lossen, maar vraag tijdig om hulp!

2. Soms kan medicatie een duwtje in de goede richting geven.

Antidepressiva zijn geen pilletjes die 'geluk' kunnen aanmaken in je hoofd. Ook lost het niet zomaar je neerslachtigheid op. Wat antidepressiva wel doen, is bepaalde verschijnselen van de depressie onderdrukken. Het helpt tegen bijvoorbeeld slapeloosheid, vermoeidheid en concentratieproblemen. Antidepressiva nemen de oorzaak van de depressie niet weg, maar maken het soms gemakkelijker om een gedragstherapie te laten werken. Uiteindelijk moet de depressie echt over zijn voordat gestopt kan worden met de medicatie, anders is de kans groot dat de depressie weer de kop opsteekt. Buiten het feit dat de gunstige effecten van deze medicatie pas na enkele weken merkbaar worden, heeft antidepressiva meestal (direct) bijwerkingen die als vervelend ervaren kunnen worden. Dit kan hoofdpijn, slaapproblemen, seksuele problemen en/of gewichtstoename inhouden. Mocht je interesse of behoefte hebben aan deze vorm van medicatie is het aan te raden een afspraak te maken met je huisarts of behandelend psychiater.

3. Maak een activiteiten programma.

Als je depressief bent, kost alles moeite. Ook het doen van activiteiten, of dit nu noodzakelijke dingen zijn zoals de administratie bijhouden, of leuke dingen, zoals bij iemand op bezoek gaan. Het is dan goed om een activiteitenplanning te maken voor de aankomende dagen. Schrijf van tevoren op wat je allemaal gaat doen. Op die manier houdt je beter overzicht en geeft het het leven weer zin. Van helemaal niets doen wordt je namelijk niet gelukkiger. Daarbij is elke vorm van interesse welkom en werkt dit stemmingsverhogend. Ga achter elke interesse die in je opkomt aan en probeer deze een vaste plaats in je leven te geven. Het is ook belangrijk regelmatig te bewegen. Je kan gaan sporten, maar ook een stukje wandelen of fietsen doet je al goed. Juist door lichaamsbeweging maken onze hersenen een stofje aan, namelijk endorfine, waardoor je je geestelijk prettiger gaat voelen. En daarbij hebben zonlicht en frisse lucht ook nog een positieve invloed op je stemming!



4. Zorg voor structuur en regelmaat.

Laat je niet leiden door je somberheid. Zorg voor structuur in je leven, door op vaste tijden te gaan slapen, op te staan, te gaan eten, etc. Op deze manier krijg je weer wat greep op je leven. Probeer ook vaste activiteitenmomenten in te plannen, zoals een vaste avond om met een vriend te gaan wandelen of iets anders leuks te doen. Deze contacten kunnen, naast het geven van regelmaat, ook zorgen voor goede afleiding of tot steun zijn. Trek je dus niet te veel terug, je hoeft je namelijk niet te schamen voor je somberheid. Een therapeut van de GGZ Groep kan je helpen structuur en regelmaat terug te brengen in je leven. Samen kunnen jullie een activiteitenprogramma opstellen en kan de therapeut je hierbij coachen en ondersteunen.

5. Tot slot: Maak het jezelf niet te moeilijk!

Leg jezelf niet te veel druk op door alles perfect te willen doen. Maak een activiteitenprogramma bijvoorbeeld ook niet te strak: er moet genoeg ruimte zijn voor improvisatie en leuke dingen. Maak kleine stapjes vooruit door kleine succesjes te boeken. Als je aan het eind van een dag het gevoel hebt dat een activiteit je beter afging dan van tevoren gedacht en dat je het nog leuker vond ook, dan zal dat een mooi, trots en blij gevoel geven dat de depressieverwerking alleen maar verder zal steunen! De lat te hoog leggen zal juist alleen maar leiden tot ontevredenheid, teleurstellingen en dwangmatigheid. Ontken ook niet dat je somber bent. Je hoeft je hier niet voor te schamen. Krop je gevoelens niet op, juist over je gevoelens praten lucht vaak op.

www.depressie.nl

