



Aut viam inveniam, aut faciam

Depressie

Depressie is een benaming voor een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door een verlies van levenslust of zware neerslachtigheid. In het dagelijkse spraakgebruik wordt de term 'depressief' gebruikt voor uiteenlopende gemoedstoestanden, variërend van een korte dip tot ernstige neerslachtigheid.

Een klinische depressie beschrijft een combinatie van symptomen en is geen oorzaak of verklaring voor verlies van levenslust of zware neerslachtigheid

Symptomen van een depressie

Er zijn verschillende symptomen die kunnen wijzen op een depressie, hieronder zijn er een aantal genoemd:

- Een sombere en droevige stemming, dit uit zich in verlies van het vermogen om plezier te hebben en om van dingen te genieten.
- Verlies van energie, futloosheid en gebrek aan initiatief.
- Vermindering of zelfs verdwijning van seksuele gevoelens, bij mannen kunnen er erectiestoornissen optreden.
- Trager worden in denken, bewegen en reageren.
- Slaapproblemen (niet kunnen inslapen, vroeg wakker worden, overmatige slaapbehoefte hebben, moeilijk uit bed kunnen komen).
- Eetproblemen, zoals verminderde eetlust of juist vreetbuien.
- Sneller geïrriteerd dan normaal.
- Concentratieproblemen, snel afgeleid zijn.
- Negatief zelfbeeld, negatief beeld van anderen en van de toekomst.
- Denken aan zelfdoding.
- Gevoelens van machteloosheid, wanhoop of angst.
- Huilen zonder dat dit oplucht of graag willen huilen maar dit niet kunnen.
- Vergeetachtigheid.
- Besluitloosheid.
- Lichamelijke problemen zoals verstopping, een droge mond, onverklaarbare pijn, duizeligheid, hartkloppingen, benauwdheid, trillende handen, druk op de borst, hoofdpijn en rugpijn.

Behandelmethodes

Elke depressie is verschillend en vraagt dus een aparte aanpak. Er zijn diverse behandelmethoden voor depressie. De meest toegepaste behandelingen zijn cognitieve gedragstherapie en medicatie door middel



van antidepressiva. De combinatie kan beter werken dan de twee apart. Na beëindiging van de cognitieve gedragstherapie, of na stoppen van de antidepressiva, bestaat de kans dat de depressie na verloop van tijd weer terugkeert. Recent onderzoek in het kader van terugvalpreventie heeft echter aangetoond dat een cognitieve training, gericht op cognities, dagdromen en fantaseren, bescherming kan bieden tegen een terugval bij depressie.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) leert depressieve patiënten dat hun gedachten vaak onrealistisch en disfunctioneel zijn. Onderdeel van de behandeling kan zijn: de patiënten zich actiever te laten gedragen en positiever te laten denken (minder piekeren en malen) om zo de neerwaartse spiraal van depressief terugtrekgedrag en sombere gedachten over zichzelf, de toekomst en de wereld te doorbreken. Deze behandeling is met name effectief gebleken bij niet-chronische depressies.

CGT vormt ook de basis voor bewezen effectieve online zelfhulp gericht op het behandelen van een lichte tot milde depressie. Er bestaan ook nieuwere behandelingen zoals **mindfulness based cognitive therapy** en acceptance and commitment therapy. Acceptance and commitment therapy is erkend als evidence-based behandeling voor depressie en mindfulness based cognitive therapie is erkend als evidence-based voor het voorkomen van terugval in depressie na minstens 3 depressieve episodes.

Gedragsactivatie ('behavioral activation') is een specifieke therapievorm en is niet te verwarren met het louter activeren van patiënten. Onderzoek toont aan dat gedragsactivatie minstens even effectief is als medicatie voor matige en ernstige depressie en heel wat effectiever dan cognitieve therapie. Gedragsactivatie is dan ook erkend als evidence-based behandeling voor depressie. Erkenning gedragsactivatie als evidence-based behandeling voor depressie

Bovendien is er minder uitval dan bij medicatie.

Als de oorzaak van de depressieve symptomen gelegen is in een lichamelijke aandoening of middelengebruik (denk bijvoorbeeld aan cocaïnegebruik), dan richt de behandeling zich in eerste instantie op het beïnvloeden van deze factoren.

Antidepressiva

Bij milde en matige depressie blijken antidepressiva ook niet effectief te zijn, alleen bij ernstige depressies hebben deze stoffen zin.

Positief effect van sporten



Regelmatig intensief bewegen of sport is voor mensen met een depressie zeer gunstig. Het is bewezen dat hardlopen de hoeveelheid endorfinen in het

lichaam verhoogt. Er zijn aanwijzingen dat endorfinen en andere van nature in het lichaam voorkomende opioïden een antidepressieve werking vertonen. Daarom zijn er ook behandelingen die zich specifiek op activering richten, zoals bijvoorbeeld de **running therapy**, een vorm van begeleid sporten voor mensen die lijden aan depressies. Het antidepressieve effect treedt onder andere op bij intensief hardlopen, fietsen en zwemmen. Intensief sporten betekent dat het moeilijk is om te spreken tijdens de desbetreffende activiteit vanwege de hijgende ademhaling. Hoe lang en hoe vaak sporten? Ideaal is 5 maal per week ongeveer 40 minuten of 3 maal per week ongeveer 1 uur. Rustig opbouwen van de hoeveelheid sport is aan te raden in verband met ontmoediging indien men niet aan z'n gestelde doelen kan voldoen. Overleg met de behandelaar is aan te bevelen.

Elektroconvulsietherapie (ECT) is in een aantal gevallen een effectieve behandeling van zware depressie, ook als deze gepaard gaat met psychotische symptomen zoals hallucinaties. ECT wordt vrijwel alleen gebruikt in situaties waarbij behandeling met antidepressiva en psychotherapie niet werkzaam zijn. ECT kan geheugenverlies veroorzaken en wordt mede hierom slechts gebruikt ter behandeling van de zwaarste gevallen.

Diepe hersenstimulatie is een experimentele behandelmethode voor ernstige, therapie-resistente depressie. In het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en in het St. Elisabeth Ziekenhuis te Tilburg loopt op dit moment een onderzoek naar de effectiviteit van deze behandeling