

Depressieve Stoornis

Wat is een depressieve stoornis?

Iedereen is wel eens minder vrolijk. Over het algemeen is het geaccepteerd dat sombere gevoelens bij het leven horen. Wanneer je somberheidsklachten ervaart en zonder dat je problemen hebt om te functioneren, kunnen we ook wel van een sombere stemming spreken. In de volksmond zal dan vaker worden gezegd dat je 'depressief' bent. Officieel spreken we dan nog niet van een depressieve stoornis. Een depressieve stoornis is ernstiger dan somberheidsklachten omdat je dan echt vastloopt op verschillende gebieden in je leven, zoals je werk, sociale leven of relatie. Je hebt een depressieve stoornis als je last hebt van de volgende klachten. Zo moet er minimaal een periode van twee achtereenvolgende weken zijn waarin je je iedere dag vaker wel dan niet somber voelt of niet meer in staat voelt van dingen te genieten, waar je voorheen wel van genoot. Daarnaast moet je er sprake zijn van nog minimaal vier andere depressieve klachten, zoals moeite met inslapen of doorslapen, afgenomen (of juist toegenomen) eetlust, concentratie- of geheugenproblemen, vermoeidheid, schuldgevoelens en/of gedachten aan de dood. Op het moment dat de klachten inderdaad tenminste twee weken aaneengesloten aanwezig zijn en je er veel hinder van ondervindt in het dagelijks functioneren, bijvoorbeeld op het werk, thuis, school of bij het uitvoeren van hobby's, spreken we van een depressieve stoornis.

Hoe ontstaat een depressie?

Over het ontstaan van een depressie is onder andere bekend dat wanneer je veel tegenslagen te verwerken krijgt in je leven, de kans om depressief te worden toeneemt. Dat betekent echter niet dat iedereen die een dierbare verliest of zijn baan kwijt raakt depressief wordt. Er zijn waarschijnlijk meerdere oorzaken voor het ontwikkelen van een depressie. Hoewel het onderzoek hiernaar nog in volle gang is, wordt er op dit moment van uitgegaan dat tenminste drie verschillende factoren van invloed zijn op het ontstaan en/of in stand houden van depressies, namelijk: biologische factoren, psychologische factoren en omgevingsfactoren.

Biologische factoren

Neurotransmitters zijn stofjes in de hersenen die een rol spelen bij het uitwisselen van informatie tussen hersencellen. Men weet uit onderzoek al langer dat verstoringen in het uitwisselen van informatie tussen hersencellen een rol speelt bij het ontstaan van een depressie. Medicatie, zoals anti-depressiva, werkt in op deze neurotransmitters en probeert de verstoringen in informatieoverdracht te herstellen. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat een niet goed werkende hypothalamus depressies kan veroorzaken. De hypothalamus heeft een soort regelfunctie die onder andere het slaap-waak ritme, de lichaamstemperatuur en hormonale processen regelt; zoals jij met je thermostaat de temperatuur in huis regelt. Als hier een afwijking in optreedt kan dat grote gevolgen hebben voor veel zaken die in ons lichaam afspelen, waaronder hoe we ons voelen. Een depressie kan ook een bijverschijnsel zijn van een lichamelijke ziekte. Denk bijvoorbeeld aan ziektes van de bijnier en schildklier, een hersentumor of reuma. Ten slotte is van verschillende medicijnen

bekend dat ze depressies als bijwerking hebben, zoals bijvoorbeeld medicatie tegen kanker of hartkwalen.

De precieze werking van de hierboven beschreven mechanismen is nog niet helemaal duidelijk, echter de rol die genoemde factoren spelen in het ontstaan van een depressie staat vast.

Psychologische factoren

Er is bekend dat bepaalde negatieve gedachtepatronen depressies kunnen veroorzaken of in stand houden (bijvoorbeeld: "Ik kan niks" of "Ik ben niet de moeite waard"). Deze negatieve gedachten ontstaan uit onderliggende ideeën over jezelf, schema's genaamd. Deze bepalen in grote mate hoe je tegen jezelf, de wereld om je heen en de toekomst aankijkt (bijvoorbeeld: "Ik ben niks waard, mensen om mij heen zijn niet te vertrouwen en de toekomst zal mij weinig goeds brengen"). Wanneer je op deze manier denkt kan dit er voor zorgen dat je er van overtuigd bent altijd erg je best te moeten doen om toch nog de moeite waard te zijn.

Omgevingsfactoren

Invloeden vanuit je omgeving kunnen ook een depressie veroorzaken. Vaak hebben mensen een ingrijpende levensgebeurtenis meegemaakt voor ze voor het eerst depressief werden. Heel bekende factoren zijn: overlijden van een naaste, scheiding of financiële problemen. Maar ook veel, op zich niet zo ernstige, gebeurtenissen tegelijk kunnen een depressie veroorzaken, bijvoorbeeld: niet kunnen sporten door een blessure; een kind met problemen op school en een slepende ruzie met de burens. Het kunnen allemaal afzonderlijk geen schokkende dingen zijn maar bij elkaar kunnen ze een depressie veroorzaken.

Wat zijn de gevolgen van een depressieve stoornis?

In sommige gevallen gaat een depressie vanzelf over. Een behandeling wordt vaak toch aangeraden omdat een depressie hevige gevolgen kan hebben. Een onbehandelde depressie kan namelijk ook chronische vormen aannemen. Dit betekent dat de ziekte lange tijd voort blijft duren. De klachten kunnen ernstiger worden waardoor het moeilijker wordt om daarvan te genezen. Niet alleen kunnen de klachten van invloed zijn op jezelf, ook de omgeving kan hier last van gaan krijgen, zoals bijvoorbeeld je partner, kinderen, familie of het werk. Soms kun je zo depressief raken dat je er uiteindelijk voor kiest zelfmoord te plegen. Dit komt gelukkig niet vaak voor. Maar het is belangrijk om te weten dat de ellendige gevoelens of gedachten een uiting is van de aandoening. Het is niet de werkelijkheid. Als de depressie opklaart, zullen de negatieve gedachten waarschijnlijk ook weer weggaan. Een depressie is vaak goed te behandelen. Welke behandeling geschikt is hangt af van de klachten. Soms wordt een depressieve stoornis behandeld met behulp van medicatie of gesprekken bij een psycholoog. Ook is een combinatie van de twee mogelijk. Een veel gebruikte psychologische behandeling is de cognitieve gedragstherapie. Er zijn overigens ook andere behandelingen mogelijk.

Welke behandelingen zijn beschikbaar?

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden wanneer er sprake is van een depressieve stoornis, waaronder gedragstherapie, cognitieve therapie en medicamenteuze behandeling. Onder

gedragstherapie vallen bijvoorbeeld ademhalings- en ontspanningsoefeningen. De behandelaar probeert ook je gedrag te veranderen waarvan hij of zij vermoedt dat het je depressieve klachten in stand houdt. Als je depressief bent, ben je de hele dag moe, heb je nergens meer zin in en kan er weinig uit handen komen. Het aardige is echter dat wanneer het gedrag dat het gevolg is van de depressie wordt aangepakt, ook de depressie zelf weer kan opklaren. Dit betekent dat je in actie moet komen, ook al heb je moeite om uit bed te komen. Doordat je weer activiteiten gaat ondernemen doe je ook weer positieve ervaringen op, waardoor de stemming beter wordt. Met behulp van cognitieve therapie worden vervelende, negatieve gedachten die je klachten veroorzaken opgespoord. Op deze manier kun je onderzoeken of deze wel kloppen en of er geen gezondere, andere gedachten mogelijk zijn die minder problemen veroorzaken (bijvoorbeeld: "ik ben wel de moeite waard"). Medicamenteuze behandeling bestaat zoals eerder genoemd uit het gebruik van antidepressiva, die de storing in de informatieoverdracht in je hersenen probeert te herstellen.

Wat kan ik zelf al doen?

Op het moment dat je je depressief voelt is het goed om een normaal dag en nachtritme aan te gaan houden. Probeer op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan. Zorg voor regelmaat in je leven. Ook is het belangrijk om regelmatig te bewegen en om sociale contacten te blijven onderhouden. Om bezig te blijven kun je bijvoorbeeld nagaan of er nog klusjes zijn die afgehandeld kunnen worden. Deze maatregelen klinken heel simpel, maar wanneer je depressieve klachten hebt, valt het niet mee. Toch is in de praktijk gebleken dat ze veel effect hebben.

Meer informatie?

Deze beschrijving is mede tot stand gekomen door samenwerking met Bohn, Stafleu van Loghum en hun 'Leven met' serie. Meer informatie over een depressieve stoornis vind je in het boek 'Leven met een depressieve stoornis' van Joke Kragten.

Aanvullende bronnen:

Trimbos Instituut