

Depressie

## **Depressie algemeen**

**Versiedatum: april 2006**

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken.

De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

### **Wat is een depressie?**

Iedereen is wel eens somber als reactie op een teleurstelling of verlies. Dat is normaal en gaat vanzelf weer over. Maar als een sombere stemming weken aanhoudt en u nergens meer zin in heeft, als u er veel last van heeft en het uw dagelijkse bezigheden verstoort, dan spreken we van een depressie. Depressie is een aandoening die veel voorkomt. Het is niet iets om u voor te schamen of om u schuldig over te voelen.

### **Wat zijn de verschijnselen?**

Een depressie kan zich op verschillende manieren uiten. U kunt last hebben van somberheid en lusteloosheid. U heeft minder belangstelling voor de dingen die u anders wel interesseren. U kunt zich minder goed concentreren, bijvoorbeeld bij het lezen of televisiekijken. Het nemen van beslissingen kost meer moeite, ook al gaat het om iets heel eenvoudigs. U voelt zich traag en moe, of rusteloos en snel geïrriteerd. Misschien voelt u zich schuldig of overbodig en nutteloos. U slaapt slecht of juist overmatig veel. Het eten smaakt niet meer of u eet juist extra veel. Het kan zijn dat u het leven als een te grote last ervaart en soms zelfs naar de dood verlangt. Als veel van dit soort klachten gedurende langere tijd aanhouden, dan wijst dat op een depressie. In uw dagelijks leven kunt er veel last van hebben. Uw bezigheden thuis, in uw vrije tijd of op uw werk kunnen door de depressie verstoord worden.

### **Hoe ontstaat het?**

Meestal spelen verschillende factoren een rol. De precieze oorzaak of aanleiding blijft vaak onduidelijk. Soms komt depressie in de familie voor. Erfelijkheid kan daarbij een rol spelen. De een is kwetsbaarder dan de ander. Bepaalde stoffen (neurotransmitters) die bij iedereen in het bloed en het zenuwstelsel zitten, spelen een rol bij de gevoeligheid voor stemmingen. Als iemand een moeilijke jeugd heeft gehad of zich weinig gesteund voelt door zijn omgeving, kan dat ook invloed hebben op het ontstaan van een depressie. Een depressie kan soms optreden na een ingrijpende gebeurtenis die gepaard gaat met verlies of verdriet, bijvoorbeeld de beëindiging van een belangrijke relatie door scheiding of dood. Depressie heeft niets te maken met onwil of een slap karakter.

### **Adviezen**

Vaak helpt het om erover te praten, op het spreekuur maar ook of met familie of vrienden. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Leg aan hen uit wat depressie betekent. U kunt

hun ook deze brief laten lezen. Iemand die depressief is denkt vaak negatief over zichzelf. Teleurstelling, verdriet en woede kunnen het negatieve gevoel versterken. Het kost tijd dergelijke emoties te verwerken. Gun uzelf die tijd. Stel uzelf niet te hoge eisen, bijvoorbeeld dat u snel moet herstellen of normaal uw werk moet kunnen doen. U kunt zich in het begin het best richten op de eenvoudige, praktische zaken van het dagelijks leven. Stel haalbare doelen. Probeer regelmaat in uw leven te houden door op normale tijden naar bed te gaan en op te staan, en op vaste tijden te eten. Wees matig met alcohol. Zoek afleiding in activiteiten die voor u prettig of ontspannend kunnen zijn en zorg regelmatig voor lichaamsbeweging zoals fietsen, wandelen of sporten. Blijf dus niet alleen maar thuis zitten. Probeer indien mogelijk te blijven werken, eventueel deeltijds, in overleg met uw bedrijfsarts.

## **Behandeling**

Een goede behandeling kan helpen de klachten te verminderen en het herstel te bevorderen. Op het spreekuur spreken we af hoe we u gaan begeleiden. Met enige regelmaat bespreken wat u kunt doen aan uw klachten en problemen, helpt vaak even goed als behandeling met medicijnen.

Tabletten tegen de depressie (antidepressiva) beginnen meestal pas na vier tot zes weken goed op uw klachten te werken. Sommige mensen hebben last van bijwerkingen. De bijwerkingen treden al in de eerste weken op (voordat de stemming verbetert), maar verminderen vaak na verloop van tijd. De bijwerkingen verschillen per medicijn: bijvoorbeeld een droge mond, duizeligheid, hoofdpijn, onrust, angst, slecht slapen, minder zin in vrijen, problemen met het gewicht, en verstopping of diarree. Totdat de antidepressiva beginnen te werken, kunt u bij angst of onrust eventueel kalmeringsmiddelen gebruiken zoals *diazepam* of *oxazepam*. Deze werken direct. Kalmeringstabletten werken versuffend en verslavend. Gebruik ze om te beginnen hooguit een tot twee weken.

## **Hoe gaat het verder?**

Een depressie kan maanden duren, maar gaat meestal binnen een halfjaar vanzelf over. Vaak worden de klachten in de loop van een aantal weken vanzelf wat minder. Als een depressie niet vermindert of als u er veel last van heeft, bekijken we in een of meer gesprekken wat voor u de volgende stap zou kunnen zijn. Het kan verstandig zijn om naar een psycholoog te gaan. Soms helpt het om medicijnen tegen een depressie te nemen. Voor sommigen valt het te overwegen om medicijnen en de hulp van een psycholoog te combineren.

Als ondersteuning door middel van antidepressiva bij u nodig is, kijken we na twee weken of u het middel goed verdraagt en na zes weken of het gekozen middel goed werkt. Als het medicijn helpt, krijgt u het advies hier minstens zes maanden mee door te gaan.

Veel mensen met een depressie voelen zich schuldig over hun toestand en komen niet meer op het spreekuur. Dat is niet verstandig. Maak regelmatig een vervolgspraak om te bespreken hoe het gaat. Dan kan de behandeling zo nodig worden aangepast. Soms is het nodig dat bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, of een psychiater u verder helpt.

Depressies kunnen terugkomen. Meestal kunt u dat niet voorkomen. Als u merkt dat de klachten terugkomen, denk dan niet dat het vanzelf wel weer overgaat. Wacht niet te lang en maak opnieuw een afspraak voor het spreekuur.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u ook terecht bij het Depressie Centrum (tel. 0900-9039039 of via de website <http://www.depressiecentrum.nl/>). Of lees het Zelfzorgboek Depressie van Stichting September, te koop bij uw apotheek. Voor lotgenotencontact kunt u contact opnemen met de Stichting Pandora (tel. 020-6851171, of kijk op de website <http://www.stichtingpandora.nl/>)

## **Heeft u nog vragen?**

*Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.*

[© Nederlands Huisartsen Genootschap](#) | [disclaimer](#) | [privacy](#)