

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

Bijna iedereen voelt zich wel eens een tijdje neerslachtig. Bijvoorbeeld na een tegenslag of ruzie, het verlies van een dierbaar iemand, of zomaar. Meestal gaat deze dip vanzelf over. Maar het kan ook zijn dat de sombere stemming aanhoudt. Dat iemand nergens meer zijn in heeft, nergens belangstelling voor heeft. De wereld lijkt dan zwart en somber, zelfs als de zon schijnt en iedereen zin heeft in het voorjaar. Door deze somberte is er geen energie meer om iets te ondernemen. En het lukt maar niet om minder somber te worden. Mensen die weken- tot maandenlang last houden van dit soort klachten, hebben een depressie.

### **Hoe herken ik een depressie?**

Er is sprake van een depressie als iemand zich minstens twee weken achter elkaar zeer somber voelt. En als men daarnaast last heeft van meerdere van deze verschijnselen:

- lusteloosheid, nergens zin in hebben, ook niet vrijen;
- concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid;
- schuldgevoelens, zelfverwijten en het gevoel niets waard te zijn, gevoelens van machteloosheid, wanhoop en angst, het gevoel van binnen leeg of dood te zijn;
- prikkelbaarheid en een sterke neiging tot piekeren;
- grote vermoeidheid, niet uit bed kunnen komen, of juist moeite hebben met inslapen of doorslapen;
- huilen zonder dat dit oplucht, of graag willen huilen maar dit niet kunnen;
- traagheid in praten, denken en bewegen, of juist lichamelijke onrust;
- gebrek aan eetlust en gewichtsverlies, of juist een overdreven eetlust en gewichtstoename;
- lichamelijke klachten zoals verstopping, een droge mond, onverklaarbare pijn, duizeligheid, hartkloppingen, trillende handen, druk op de borst of hoofd- en rugpijn.

Een depressie kan variëren van mild tot zwaar. Bij een milde depressie heeft iemand maar een paar van de verschijnselen hierboven. Bij een zware depressie is er vaak sprake van bijna alle klachten.

Ook als u lichte klachten hebt, is het belangrijk om die serieus te nemen. Als u daar niets aan doet, loopt u namelijk een groot risico op een echte depressie.

### **Oorzaken van een depressie**

Depressies hebben niet één duidelijke oorzaak. Ze ontstaan door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren en persoonlijke eigenschappen.

De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere. De belangrijkste sociale factoren zijn verdrietige of schokkende gebeurtenissen, zoals het verlies van een partner, ontslag, of een verhuizing. Dat laatste geldt vooral als iemand zijn oude sociale contacten moet missen of niet kan wennen aan zijn nieuwe omgeving. Daarom krijgen ouderen die in een verzorgingshuis gaan wonen nogal eens een depressie.

Een schokkende gebeurtenis die in een depressie uitmondt hoeft niet recent te zijn. Zo kan het zijn dat iemand pas op volwassen leeftijd depressief wordt als hij in zijn jeugd mishandeld is of seksueel misbruikt. Voorbeelden van psychische factoren en persoonlijke eigenschappen die het ontwikkelen van een depressie bevorderen zijn een gebrekkig vermogen om problemen op te lossen, verdriet te verwerken of steun te vragen; weinig zelfvertrouwen; perfectionisme; faalangst en een streng geweten.

### **Hoe kan JellinekMentrum helpen?**

JellinekMentrum biedt poliklinische behandelingen voor depressies. Deze behandeling bestaat voornamelijk uit een gedragstherapie waarmee u leert met uw depressie om te gaan. Daarnaast bestaat de mogelijkheid dat u medicatie voorgeschreven krijgt. Beide vormen van behandeling worden in overleg met u ingezet.

### **Informatie**

Voor meer informatie kunt u per e-mail of telefonisch contact opnemen met JellinekMentrum, [info@jellinekmentrum.nl](mailto:info@jellinekmentrum.nl) of tel. 035 - 622 2911 of zie onze website: [www.jellinekmentrum.nl](http://www.jellinekmentrum.nl).

### **Aanmelden**

Indien u zich wilt aanmelden kan dat 24 uur per dag online via onze website [www.jellinekmentrum.nl](http://www.jellinekmentrum.nl) of telefonisch op werkdagen 08.30 - 17.00 uur, tel. 035 - 622 2911.

### **Adres JellinekMentrum**

Noordse Bosje 43, 1211 BE Hilversum  
tel. 035 - 622 2911