

Depressie

Een depressie kenmerkt zich door verlies van levenslust of ernstige somberheid. Wanneer je sombere gevoelens hebt, wil dit niet meteen zeggen dat je ook depressief bent. Er is een verschil tussen depressieve klachten en een depressie. Het hebben van depressieve klachten houdt in dat je je herkent in een aantal van onderstaande kenmerken en een depressie houdt in dat je je gedurende een langere periode herkent in veel van onderstaande kenmerken.

Oorzaken van depressieve klachten kunnen zijn: schokkende gebeurtenissen, persoonlijke eigenschappen, veranderingen met een grote impact, langdurige stress en biologische aanleg. Ook drank- en drugsgebruik kunnen oorzaak zijn van depressieve klachten en deze verergeren. Somberheid na het verlies of afscheid van een dierbare is heel gewoon en hoort bij een normale rouwreactie. Dit gaat doorgaans vanzelf voorbij.

Quickscan

- Heb je een gedeprimeerde stemming gedurende het grootste deel van de dag?
- Heb je duidelijk minder interesse in aangename activiteiten?
- Heb je een veranderende eetlust en duidelijke gewichtstoename of gewichtsverlies?
- Heb je last van slapeloosheid of slaap je meer dan normaal?
- Heb je vrijwel alle dagen vermoeidheid of energieverlies waardoor je ook niet meer aan studeren toe komt?
- Heb je vrijwel alle dagen gevoelens van hulpeloosheid, waardeloosheid of schuld?
- Kun je je slechter concentreren (op bijvoorbeeld je studie) of besluiten te nemen?
- Heb je suïcidale gedachten?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Je kunt zelf beginnen met een regelmatig leefpatroon, meer leuke dingen doen en voldoende bewegen. Ook kun je online via <http://www.gripopjedip.nl> gratis een praktische cursus doen, met als doel: je beter en sterker gaan voelen en je dip te boven komen.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Ondervind je (te veel) hinder van je depressieve klachten of denk je dat je depressief bent? Ga in ieder geval langs bij je huisarts om je situatie te bespreken en eventueel medische oorzaken uit te sluiten! Door middel van cognitieve gedragstherapie kunnen de depressieve klachten sterk verminderen. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- <http://www.gripopjedip.nl>
- Stap voor stap je depressie te lijf (Addis & Martell), ISBN13: 9789079729029
- De depressie epidemie (T. Dehue), ISBN10: 9045700956
- Ik zie elk dood vogeltje (Ed Klip & Maarten Von Son), ISBN10: 9060096797
- In de put, uit de put (P. Lewinsohn & Pim Cuijpers), ISBN10: 9055740462
- De genezing van de krekel (T. Tellegen), ISBN10: 902143413