

## Somberheid

Iedereen heeft wel eens een dip en tegenwoordig zeggen we al snel 'ik ben depressief'. Een depressie is echter een ernstige ziekte die zowel het lichaam, de stemming als de gedachten beïnvloedt. Depressies kunnen erg verschillen in duur en ernst van de symptomen:

### Stemming

Bij een depressie hoort een sombere of nerveuze stemming. Daarnaast ervaart men bij een depressie vaak een verlies van interesse en het gevoel nergens meer van te kunnen genieten. Verder kan men zich bij een depressie angstig of gespannen voelen.

### Waarneming

Depressieve mensen schenken meer aandacht aan negatieve gebeurtenissen dan aan positieve gebeurtenissen. De positieve dingen worden genegeerd terwijl de negatieve dingen extra opvallen. Dit wordt ook wel selectieve perceptie genoemd.

### Lichamelijk

Bij depressie kunnen ook vermoeidheid en slaapproblemen voorkomen. Bij de ernstigere vormen van depressie kan men last krijgen van een verlies van eetlust of juist de neiging om overmatig te eten, met gewichtsverlies of -toename als gevolg.

### Gedachten

Mensen met een depressie hebben vaak een negatieve kijk op zichzelf, de wereld en de toekomst. Voorbeelden zijn gedachten als 'Ik kan niets, ik ben waardeloos' en 'Ik word nooit meer gelukkig'. Daarnaast kan men last hebben van concentratieproblemen. Bij ernstigere vormen van depressie kan men gedachten aan suïde hebben.

### Gedrag

Depressiviteit kan ervoor zorgen dat u zich passiever gaat opstellen. Depressieve mensen tonen weinig initiatief en ondernemen geen plezierige activiteiten meer. Ook de sociale contacten worden vaak ernstig verwaarloosd.

### Relaties

Depressief zijn heeft ook invloed op uw omgeving. Vaak zorgt het ervoor dat de relatie met uw partner en/of uw familie verslechtert. Dit komt onder andere doordat mensen die depressief zijn zich steeds meer terugtrekken. Het kan er ook toe leiden dat u slechter presteert op school of werk.

### Behandeling van depressie

De behandeling van een depressie richt zich op de volgende onderdelen:

#### Activiteiten opbouwen

Veel mensen die zich somber en futloos voelen komen niet meer toe aan de dingen die ze vroeger wel deden. Hierdoor kunnen ze zich hopeloos gaan voelen. Ze missen ook de voldoening die ze vroeger uit de plezierige activiteiten haalden. Samen met een psycholoog kunt u een overzicht maken van activiteiten die u voldoening geven. Langzaamaan kunt u proberen een aantal activiteiten weer op te pakken en achteraf op te schrijven hoe die activiteiten zijn verlopen: kreeg u er een goed gevoel van, hoe gedroeg u zich, hoe had u graag gewild dat het ging?

#### Veranderen van negatieve gedachten die niet functioneel zijn

Sombere mensen benadrukken vaak de negatieve kant van situaties en zien niet dat de situatie ook positieve kanten kan hebben. In de behandeling worden deze negatieve gedachten getoetst en omgezet naar functionelere gedachten. Samen met de psycholoog gaat u gebeurtenissen bespreken en onderzoekt u de gedachten en gevoelens die u in die situaties had. Behulpzame vragen hierbij zijn: Waar baseert u de negatieve gedachte op, is er een alternatieve verklaring mogelijk, wat zou iemand anders die in dezelfde situatie zit denken, enzovoorts.

#### Training van sociale vaardigheden

Bij sommige mensen kan het belangrijk zijn om de sociale vaardigheden te trainen. Bijvoorbeeld wanneer ze ervaren dat contact met anderen niet zo verloopt als ze graag zouden willen. In een sociale vaardigheidstraining worden de gespreksvaardigheden getraind. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het uiten van positieve gevoelens en aan assertiviteit. Er kan eventueel gebruik worden gemaakt van een rollenspel samen met de psycholoog.

Relaties verbeteren

Individuele begeleiding kan eventueel worden gecombineerd met systeemgesprekken.

Systeemtherapie richt zich op de omgeving van de cliënt en op de relatie met zijn of haar omgeving. Zoals eerder genoemd kan een sombere stemming leiden tot relatieproblemen. In dat geval kan het zinvol zijn om de partner bij de behandeling te betrekken.