

Stemmingsklachten

We hebben allemaal wel eens onze dag niet. Ook overkomt ons soms iets, waardoor we ons een tijdje slecht voelen (denk bijvoorbeeld aan een scheiding of het overlijden van een naaste). Toch hoeft dit niet in een echte stemmingsstoornis te ontaarden. Welke stemmingsstoornissen zijn er precies en hoe kan een psycholoog u daarbij helpen?

Depressie

Een depressie wordt vaak omschreven als een abnormaal gevoel van somberheid, vermoeidheid en lusteloosheid. Het gevoel dat u écht nergens meer van kunt genieten. Van een depressie wordt gesproken op het moment dat dit gevoel langer dan twee weken aanhoudt en niet vanzelf overgaat. Vaak gaat een depressie gepaard met lichamelijke klachten en een verstoord slaap- en eetpatroon. Sommige mensen slapen of eten bijna niet, terwijl anderen juist de hele dag in bed liggen of veel te veel eten.

Dysthyme stoornis

Een dysthyme stoornis wordt vaak vergeleken met een depressie. De gevoelens die bij een depressie ervaren worden zijn echter vaak heftiger. Een dysthyme stoornis kan daarentegen langer duren, soms zelfs meer dan een jaar.

Bipolaire stoornis

Een bipolaire stoornis heeft, zoals de naam al doet vermoeden, twee verschillende kanten. Bij een bipolaire stoornis wisselt de stemming regelmatig van heel erg somber, lusteloos en vermoeid, naar vrolijk, enthousiast en vol energie. Iemand met een bipolaire stoornis noemen we in de volksmond ook wel manisch-depressief.

Behandeling van stemmingsstoornissen

Irreële gedachten

Vaak hebben mensen die neerslachtig zijn een verstoord beeld van zichzelf en de wereld. Het lukt dan vaak niet meer de positieve kanten van het leven of een situatie te zien. De behandeling is er dan op gericht om mensen te leren anders te gaan denken. Door hun irreële negatieve gedachten met behulp van de psycholoog te onderzoeken, gaan cliënten vaak inzien dat ze ook op een andere, functionelere manier tegen het leven aan kunnen kijken.

Activatie

Eén van de grootste problemen bij iemand die somber is, is het feit dat hij of zij geen zin meer heeft om dingen te ondernemen, wat leidt tot inactiviteit. Een onderdeel van de behandeling is dan om mensen te stimuleren om weer dingen te gaan ondernemen. Zo is bewezen dat bijvoorbeeld sporten ervoor zorgt dat het lichaam 'voel-je-goed-stofjes' aanmaakt. Daarnaast laten sombere mensen vaak veel sociale activiteiten achterwege, zoals afspreken met vrienden, verjaardagen of uit eten gaan. De behandeling is er ook op gericht om deze activiteiten stap-voor-stap weer op te pakken.