

BEHANDELING

De behandeling van een depressie is afhankelijk van de graad van de depressie (licht, matig, ernstig), de duur en intensiteit van de symptomen, persoonlijkheidsfactoren en de gevolgen voor het dagelijks functioneren. Hierbij wordt er ook nagegaan of andere ziekten of bijkomende aandoeningen van invloed zijn.

Farmacotherapie

Medicatie wordt voorgeschreven om een gezond neurochemisch balans te bewerkstelligen. Het betreft verschillende soorten van anti-depressiva z.a. imipramine, citalopram), al dan niet gecombineerd met angstmedicatie (z.a. lorazepam).

Psychotherapie

Tijdens psychotherapie wordt o.a. aandacht besteed aan het bijstellen van disfunctionele gedachten patronen, gedragsmobilisatie, interpersoonlijke begeleiding en vaardigheidstrainingen. Het PCS biedt daarbij ook een online e-health module. Een combinatiebehandeling is ook effectief gebleken.

TIPS

- Praat met iemand in de omgeving die u vertrouwt en met wie u uw gevoelens en problemen kunt bespreken.
- Heb geduld en neem de tijd; dit soort problemen is niet binnen een oogwenk opgelost.
- Zorg voor regelmaat en structuur; ga op een normale tijd naar bed en sta op een normale tijd op. Eet op tijd en blijf in beweging.
- Zoek afleiding in ontspannende activiteiten. Blijf actief en voorkom isolatie. Blijf contact houden met anderen.
- Zoek geen troost in alcohol of drugs, want die maken het alleen maar erger.

PSYCHIATRISCH CENTRUM SURINAME

Letitia Vriesdelaan 1 - 3, Paramaribo - Suriname

Tel. : 477190, Fax: 477072

E-mail: pcs@sr.net, Website: www.pcs.sr

E-mail: ehealthsuriname@gmail.com

Website: www.ehealth.sr

ehealthsuriname



**PSYCHIATRISCH
CENTRUM
SURINAME**



Depressie

WAT IS DEPRESSIE?

Iedereen voelt zich wel eens lusteloos, somber, neerslachtig of in de put. Dit kunnen heel normale gevoelens zijn die iedereen heeft en die zich kunnen voordoen bij teleurstellingen, actuele problemen in het leven en tijdens verlieservaringen. Conflicten op het werk en in de huiselijke sfeer, relationele en werk gerelateerde teleurstellingen kunnen aanleidingen zijn van sombere gevoelens. Vaak zijn deze gevoelens van voorbijgaande aard en duren slechts enkele uren of dagen.

Echter, wanneer deze gevoelens tenminste gedurende een paar weken het grootste deel van de dag bestaan en men zich niet meer over de somberheid heen kan zetten, dan spreken we van een depressie.



ALGEMENE SYMPTOMEN

Een depressie is een ziekte, behorend bij de groep van stemmingstoornissen, die wordt gekenmerkt door een sombere stemming en/of een verlies van interesse die minimaal twee weken aanhoudt.

Daarnaast is er sprake van tenminste één van de volgende symptomen:

Eetlustverandering met duidelijke gewichtsafname of toename
Opvallende verandering in slaappatroon
Dagelijkse gevoelens van moeheid, futloosheid
Gevoelens van hopeloosheid
Gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuldgevoelens
Aandachts- en concentratiestoornissen, traagheid in het denken of sterke besluiteloosheid
Innerlijke en/of uiterlijk zichtbare rusteloosheid of juist traagheid van beweging en weinig gelaatsuitdrukking
Gedachtes over de zinloosheid van het leven, gedachtes aan de dood en de wens het leven, al dan niet actief, te willen beëindigen
Angsten over niet bestaande ernstige ziekten, armoede of begane zonden

Een depressie uit zich veelal ook in lichamelijke verschijnselen, zoals pijn in de rug, pijn in gewrichten of spieren, maag- of darmklachten, pijn op de borst, hartkloppingen, hoofdpijn, vermoeidheid en minder of geen zin in seks hebben. Vanwege de depressie wordt het dagelijks functioneren aanzienlijk belemmerd.

SOORTEN DEPRESSIE

Depressie kan worden gespecificeerd naar de mate van ernst (oplopend van licht, matig, tot ernstig) en het begin van de depressie (vroeg of laat).

Verder bestaan er verschillende soorten van depressie, zoals zwangerschapsdepressie, wanneer vrouwen, na de bevalling, voor een langere tijd last hebben van spontane huilbuien, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen. Depressie rond de menstruatie kenmerkt zich door maandelijkse terugkerende depressieve klachten die ongeveer een week duren en verdwijnen vanaf de eerste dag van de menstruatie. Melancholische depressie uit zich in lichamelijke verschijnselen met betrekking tot de vitale functies, zoals slaapproblemen, dagschommelingen en een verstoord eetpatroon.

WAT IS DE OORZAAK?

De oorzaak van depressie is bij elk persoon anders en kan worden gezocht in de biologische, psychologische en sociale sfeer. Het betreft niet alleen erfelijkheidsfactoren, maar ook de opvoedingsstijl, significante levenservaringen en de manier van omgaan met tegenslagen. Daarnaast kunnen (grote) levensveranderingen worden aangemerkt als directe aanleiding van een depressieve episode.

ONDERZOEK

Bij de vaststelling van een depressie houdt de psychiater of psycholoog een diagnostisch gesprek met de cliënt en diens naasten. Hierbij kan er ook gebruik worden gemaakt van vragenlijsten e.a. screeningsinstrumenten.