



# Depressie;

## Meer dan een dip

Je hoort mensen vaak zeggen dat ze 'even een dipje' hebben. Daar kijkt niemand van op. Iedereen is wel eens somber of treurig. Zulke gevoelens kunnen opkomen na een tegenslag of ruzie, het verlies van een dierbaar iemand, scheiding, financiële problemen, etc. Meestal trekt zo'n sombere bui vanzelf weg. Maar bij sommige mensen blijft deze stemming aanhouden. Ze hebben nergens meer zin in of belangstelling voor. Hun hele bestaan wordt beheerst door somberheid. Al schijnt de zon en bruist alles om hen heen van leven, het raakt hen niet. Ze missen de energie om iets te ondernemen en het lukt maar niet om minder somber te worden. Mensen die weken- tot maandenlang last houden van zo'n zwaarmoedige stemming kunnen lijden aan een *depressie*.

### Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem

Wereldwijd krijgen bijna 350 miljoen mensen te maken met depressie. Naar schatting krijgen tussen 10% en 25% van de vrouwen, en tussen 5% en 12% van de mannen een depressie op enig moment in hun leven. Depressie komt voor bij mensen van alle leeftijden, landen of sociale klasse. Waar vijftig jaar geleden de gemiddelde leeftijd waarop iemand een depressie kreeg op 29 jaar lag, tonen recente statistieken dat deze leeftijd in de huidige samenleving steeds lager wordt.

***Een depressie raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.***

Herkent u zich of iemand rondom u in de hierboven gegeven omschrijving of in de symptomen aan de achterkant van deze kaart?

Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u verwijzen naar een professional op het gebied van geestelijke gezondheidszorg.



Klinika Capriles  
Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis

Klinika Capriles maakt deel uit van:



## Verschijnselen van depressie

Mensen hebben een depressie wanneer ze zich minstens twee weken achtereen erg somber voelen en daarnaast last hebben van meerdere onderstaande verschijnselen.

- Lusteloosheid en prikkelbaarheid
- Gebrek aan interesse en plezier
- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid
- Schuldgevoelens, zelfverwijten en het gevoel niets waard te zijn
- Het gevoel van binnen dood of leeg te zijn
- Gevoelens van machteloosheid, wanhoop en angst
- Grote vermoeidheid
- Sterke neiging tot piekeren
- Huilen zonder dat dit oplucht of graag willen huilen maar dit niet kunnen
- Traagheid in praten, denken en bewegen of lichamelijke onrust
- Gebrek aan eetlust en gewichtsverlies of juist overdreven eetlust en
- Gewichtstoename
- Moeite met inslapen of doorslapen of juist niet uit bed kunnen komen
- Weinig of geen zin in vrijen
- Lichamelijke klachten zoals: verstopping, een droge mond, onverklaarbare pijn, duizeligheid, hartkloppingen, trillende handen, druk op de borst en hoofd- en rugpijn.

Veel depressieve mensen voelen zich 's ochtends het ellendigst en gaan zich in de loop van de dag beter voelen, bij anderen zijn de verschijnselen 's avonds juist het sterkst .

Niet alle depressies zijn hetzelfde. Ze kunnen variëren van mild tot zwaar. Iemand met een milde depressie heeft last van hooguit enkele van de in het kader beschreven verschijnselen. Mensen die aan een zware depressie lijden hebben last van vrijwel alle beschreven klachten .

Voor meer informatie: [www.ggz.cw](http://www.ggz.cw)

---