

Als negatieve emoties je dag teveel kleuren

Esther van Fenema
Psychiater en opiniemaker



1 / 1

Steeds meer werkdruk

Burn-outepidemie kost Nederland miljarden

Door **MARTIJN KLERKS**

31 januari 2019, 05:30 in **FINANCIEEL**

Updated 08:39



56

AMSTERDAM - De BV Nederland is jaarlijks miljarden kwijt aan de groeiende burn-outepidemie. In een rapport dat vandaag

Financieel - 31 januari 2019, 05:30

Wat gebeurt er nou in je hoofd bij een depressie?

- <https://youtu.be/Q45vQ2-d8Kk>

DEPRESSIE

enkele cijfers

Wat is een depressie?

Iemand heeft een depressie als hij of zij (bijna) dagelijks, gedurende tenminste twee weken,

5 of meer
symptomen heeft:



Eén of beide kernsymptomen

- › Sombere stemming
- › Duidelijk verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten

Aanvullende symptomen

- › Verminderde eetlust en gewichtsverlies, of juist een toegenomen eetlust met gewichtstoename
- › Slapeloosheid, slecht slapen of juist te veel slapen
- › Geagiteerd en rusteloos zijn of juist geremd
- › Vermoeidheid en verlies aan energie
- › Gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuldgevoelens
- › Moeite hebben met concentreren, nadenken en beslissingen nemen
- › Terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding

Depressie komt vaak voor



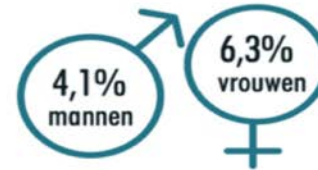
1 op de 5

18,7% van de volwassenen heeft ooit in zijn/haar leven een depressie meegemaakt

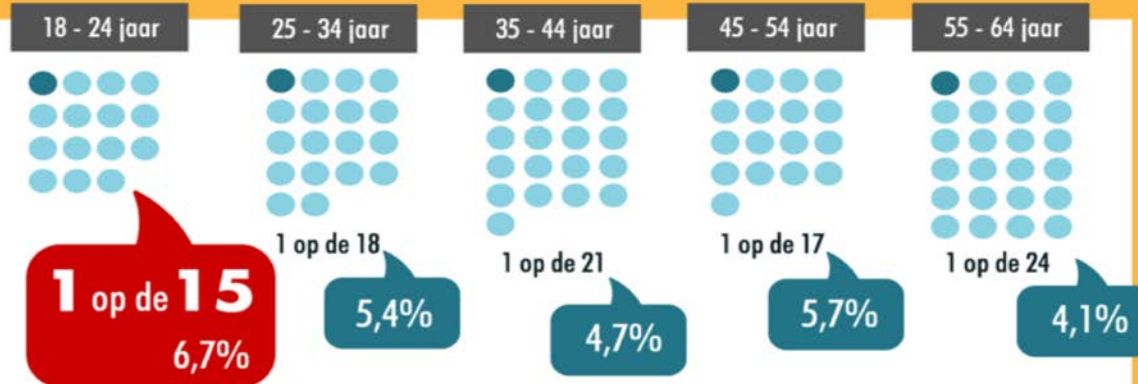


1 op de 20

5,2% van de volwassenen maakte in het afgelopen jaar een depressie mee



Depressie (in het afgelopen jaar) komt vaker voor bij lager opgeleiden, alleenstaanden, werklozen of arbeidsongeschikten, en personen met een lager inkomen.



Duur van depressie

Gemiddelde duur van depressieve episode

- 50% herstelt binnen 3 maanden
- 30% herstelt tussen 3 en 24 maanden (meestal binnen 6-12 maanden)
- 20% chronisch (langer dan 2 jaar)



Depressie kan eenmalig zijn of terugkerend. Bij de helft van de mensen die ooit een depressie hebben gehad, komt de depressie terug, gemiddeld 7 tot 8 keer gedurende hun levensloop.



Gevolgen van depressie

- Persoonlijk lijden in het dagelijks functioneren.
- Grote impact op familie en naasten.
- Hoge zorgkosten: € 1,6 miljard (in 2011); dat is ruim 8% van de totale kosten voor psychische aandoeningen en 2% van de totale kosten van de gezondheidszorg.
- Kosten voor ziekteverzuim en verminderd functioneren op het werk: € 1,8 miljard per jaar.
- Risico op vroegtijdig overlijden, door ongezonde leefstijl, lichamelijke ziektes en suïcide.



Behandelopties bij een depressie

- antidepressiva
- ECT, lichttherapie
- psychotherapie
- bewegingstherapie
- e.a.



Tips bij depressieve klachten

Blijf actief. Spreek een paar keer per week met iemand af. Samen een kop thee drinken is al een mooie stap

Kom in beweging. Probeer iedere dag minimaal een half uur te bewegen. Bijvoorbeeld door te gaan wandelen of te sporten

Probeer zo gezond mogelijk te blijven **eten**

Drugs en alcohol, dit kan de klachten verergeren

Breng **structuur** aan in de dag. Dat geeft houvast. Sta op tijd op, eet driemaal per dag en ga op tijd weer naar bed

Onderhoud contact met vrienden en familie

Zoek steun bij **lotgenoten**. Herkenbare verhalen van andere mensen kunnen voor opluchting zorgen, troosten en steunen.

Wees open over je klachten. Praat met mensen die belangrijk voor je zijn. Je staat er dan niet zo alleen voor.

Top 10 stressvolle life events

Overlijden van een partner
Echtscheiding
Overlijden van een nabij familielid
Persoonlijke verwonding of ziekte
Huwelijk
Werkloos worden
Pensioen
Seksuele problemen
Overlijden van een goede vriend(in)
Verandering van baan

Depressie versus rouw in de DSM5

Rouw	Depressie
Leegheid / verlies	Aanhoudend somber
Afname verdriet na weken, daarna in vlagen	aanhoudender
Gedachten aan overledene brengt verdriet	Niet specifiek
Ook positieve emoties	Allesomvattend ellendig
Preoccupatie met overledene	Zelfbekritiserende gedachten
Eigenwaarde intact	Gevoel van waardeloosheid
De dood als vereniging met overledene	Leven onwaardig

