

Depressieve klachten

Wat is het?

4,4% van de bevolking wereldwijd lijdt momenteel aan een depressie. Er is een merkbaar verschil in het voorkomen tussen mannen en vrouwen. In Europa heeft 5% van de vrouwen en 3,5% van de mannen te maken met een depressieve stoornis. In België neemt het aantal personen die lijden aan een depressieve stoornis toe. Momenteel zijn dit 1/4 personen.

Depressieve klachten kunnen we omschrijven als een sombere stemming ervaren of het verlies aan interesse, waarvan we hinder ondervinden. Maar we voldoen niet aan alle criteria om een diagnose van een depressieve stoornis (depressie) te krijgen.

Depressie kan opgedeeld worden naargelang de ernst. Te beginnen bij klachten die aan depressie of **depressieve klachten** doen denken. Dit is de minst ernstige vorm.

Als tweede zijn er de blijvende depressieve klachten/**milde tot matige depressie**.

Dit is wanneer de klachten langer dan twee jaar bestaan en de ernst van de klachten vaak sterk wisselt. Hierna komt de **matig tot ernstige depressie** enerzijds, en anderzijds blijvende depressieve klachten. Als laatste is er de **ernstige depressie**.



Symptomen

Er zijn veel verschillende soorten depressieve klachten. Iedereen ervaart andere klachten.

Bij de ene persoon kan dit gaan om buikpijn en slaapproblemen, terwijl het bij de andere persoon juist gaat over zich angstig voelen en geen eetlust hebben. Wel worden we allemaal beperkt en verstoord in ons dagelijks functioneren. Deze kenmerken van depressieve klachten kunnen verdeeld worden in vier categorieën, namelijk emotionele-, lichamelijke-, gedrags- en cognitieve symptomen.

Emotionele symptomen

- Weinig enthousiasme kunnen opbrengen voor hobby's, activiteiten,...
- Neerslachtig, moedeloos, angstig of een leeg gevoel,...

Lichamelijke symptomen

- Toenemende/afnemende eetlust,...
- Slaapproblemen, vermoeidheid,...
- Pijnen (hoofdpijn, spierpijn,...)

Gedragssymptomen

- Vertraagd functioneren (trager bewegen,...)
- Moeilijk stilzitten

Cognitieve symptomen

- Negatief denken, minderwaardigheidsgevoel,...
- Negatieve herinneringen ophalen, moeilijk details herinneren van persoonlijk leven,...

Hoe komt het?

Depressieve klachten ontstaan niet door één specifieke oorzaak. In de meeste gevallen is het een combinatie van biologische, psychische en sociale factoren.

De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. Zo komen depressieve klachten en depressie in sommige families vaker voor dan in andere.

Andere veelvoorkomende natuurlijke factoren zijn systemen die in de war zitten, zoals het stress-hormoon- of immuunsysteem.

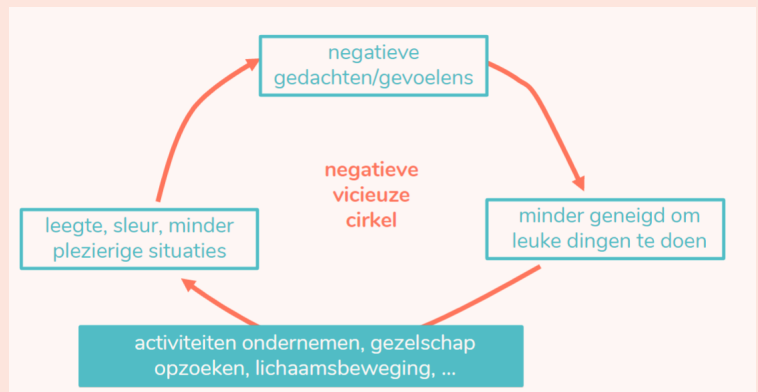
Een voorbeeld van een psychische factor is dat wanneer we depressieve klachten ervaren we vaak problemen ervaren met het verwerken van emotionele informatie. We hebben de neiging om negatieve betekenis te geven aan gebeurtenissen.

Negatieve vicieuze cirkel

We ervaren vaak negatieve gedachten, gevoelens die ervoor zorgen dat we minder geneigd zijn om leuke dingen te doen. Doordat we minder deelnemen aan activiteiten, minder gezelschap ervaren, minder aan lichaamsbeweging doen, komen we in een sleur terecht. Ook kan het dat we minder plezier gaan ervaren bij situaties die we voordien wel leuk vonden.

Dit zorgt op zijn beurt ook weer voor negatieve gedachten en gevoelens. En zo kan de cirkel zich herhalen.

Dit is de negatieve vicieuze cirkel waarin we terecht kunnen komen.



The black dog



Deze hond loopt altijd met je mee.

Of je het nu wilt of niet, hij staat altijd aan je zijde.

Hij ligt 's nachts op je borst, waardoor jij minder goed slaapt. Hij ligt voor je koelkast, waardoor je minder eetlust hebt. Hij staat in de weg tussen jou en vrienden en familie, waardoor je je alleen en ver verwijderd voelt van anderen.

Je probeert hem te verstoppen voor anderen. Maar hoe meer je ertegen vecht, hoe groter en onhandelbaarder hij wordt.

De zwarte hond is geen monster, maar een eigenwijs beest met minder goede manieren. Je kan met de zwarte hond leren leven door hulp te zoeken of zelf manieren te zoeken die voor jou helpen. Soms kan de zwarte hond zelfs verdwijnen, maar het is beter om te focussen op het leren leven met elkaar.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding? Via de websites kzitermee.be, angsthulp.be of depressiehulp.be vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.