

Wat kan je zelf doen bij depressieve klachten:

De volgende tips zijn er op gericht meteen in het hier en nu aan de slag te gaan met je depressieve klachten. Dit kan de neerwaartse spiraal doorbreken. Het is gericht op de korte termijn. In gesprekken kan er ook aandacht zijn voor langdurige patronen en de lange termijn.

Bij depressieve klachten is de biologische klok vaak ontregeld. Het is belangrijk die te ondersteunen om te voorkomen dat dit proces verder gaat. Let op de volgende dingen: Vaste tijden naar bed en opstaan. 's Middags liever niet gaan slapen, alleen als je heel moe bent maximaal een half uur. Eten op vaste tijden. Ga elke dag naar buiten en ga bewegen (b.v. wandelen, fietsen). Liefst een uur, als dat niet haalbaar is begin dan met 5 minuten en bouw het uit. Gebruik 's avonds roodachtig licht en 's ochtends blauwachtig/wit licht. Eventueel kan je een dageraad-wekker nemen.

Slaapproblemen komen vaak voor bij een depressie en kunnen je behoorlijk uitputten. Lees meer hier over in het document 'Wat kan je zelf doen bij slaapproblemen' op de website.

Bij een depressie is er vaak sprake van een vicieuze cirkel: Sombere, moe, geen zin in wat dan ook, minder doen, verslechtering van je conditie, negatief over jezelf denken omdat je zo weinig doet, somber, geen zin en moe, minder doen, etc. Het is van belang die cirkel te doorbreken. Dat doe je door iets te gaan ondernemen, wat dan ook. Het plezier en de zin er in hebben, komen op lange termijn terug.

Actief zijn bevordert de nachtrust, maar het zorgt ook voor stoffen in de hersenen (endorfinen) die je stemming verbeteren en het verbetert je conditie waardoor je je na een tijd minder moe zult voelen.

Een andere cirkel waar mensen in vast kunnen komen zitten is: Op zoek gaan naar iets wat de stemming kan verbeteren, dit lukt niet, deels of even, dan is de sombere stemming er weer, gevoel van falen machteloosheid, onzekerheid, nog harder op zoek gaan naar iets wat de stemming kan verbeteren, etc. Het is heel logisch dat als je je beter zou voelen, dat je dan de dingen makkelijker zou kunnen en je dan weer beter zou voelen. Toch werkt het in de praktijk niet als je je richt op het onder controle krijgen van je stemming. We hebben geen controle over hoe we ons voelen, dus er naar streven dat je daar wel controle over krijgt zorgt juist voor frustratie, onzekerheid en een rotgevoel. Bij een depressie is je stemming nog minder beïnvloedbaar. Dus ga geen dingen ondernemen met als doel dat je je beter zal voelen, maar ga dingen ondernemen omdat het waardevol is in zichzelf om dingen te ondernemen. Je stemming is nu even zoals die is en die wordt vanzelf weer beter. Het kan juist bewegingsruimte en rust geven als je aanvaardt dat je je voelt zoals je je voelt, hoe naar dat ook is. Dit is ook belangrijk voor de mensen om je heen. Voor hen is het niet makkelijk om te zien hoe je lijdt en worstelt met jezelf. Ook zij willen van dat nare gevoel af en zullen misschien proberen je op te beuren. Maar dat werkt niet of slechts tijdelijk en is frustrerend voor jullie beiden. Je omgeving kan jou het best helpen door te aanvaarden dat het nu even is zoals het is en je te steunen en helpen in het ondernemen van waardevolle activiteiten.

Probeer te voorkomen dat je jezelf gaat isoleren. Laat sociale contacten toe of zoek ze op. Vaak voelen mensen die depressieve klachten hebben zich minderwaardig of een last voor anderen. Mensen uit hun omgeving hebben over het algemeen een positiever beeld van hen en kunnen het prettig vinden iets voor hen te betekenen. Daarom is het juist belangrijk sociale contacten niet uit de weg te gaan. Je hoeft niet altijd uit te leggen wat er is, maar het kan wel.

Je kunt dan aangeven wat anderen kunnen doen voor jou. Wel/niet ergens over praten, iets samen gaan doen, je helpen met het huishouden, bij je zijn, etc..

Besef dat bovengenoemde dingen moeilijk zijn en zwaar omdat je je nu zo rot voelt, maar dat ze wel mogelijk zijn. 'Het is moeilijk' is geen reden om het niet te doen. Stap voor stap zal het steeds beter gaan. Dwing jezelf wel in actie te komen ook al heb je geen zin, maar straf jezelf niet als het niet gaat zoals je van jezelf gewend bent. Wees mild en lief voor jezelf. Geef jezelf elke dag een compliment en geef jezelf elke dag een beloning. Bijvoorbeeld een warm bad, een film kijken, lekker eten, verse bloemen, etc..

Neem contact op met je psycholoog of je huisarts als je gedachten krijgt jezelf of iemand anders iets aan te gaan doen en je daar zorgen over hebt. Neem ook contact op als je niet/nauwelijks meer kan eten, slapen, je bed uitkomen.

Uit:

Leven met een depressieve stoornis. A-ggz reeks. J. Kragten

Sterker dan tegenslag. F. Sterk en S. Swaen

De valstrik van het geluk. R. Harris.