

# Is dit een dip of een depressie?





Iedereen voelt zich weleens down, en vaak gaat dat gevoel vanzelf weer over. Maar wanneer is je dip een echte depressie? En wat kun je doen? De expert vertelt.

Kristien (46): **"Hoe gek het ook klinkt, ik hou niet van het weekend.** Ik vind het wel fijn om uitstapjes te maken en met vrienden af te spreken, maar panikeer als ik 's morgens opsta en de dag ligt als een grote leegte voor

**"Die leegte als ik een zaterdag niks te doen heb... Bestaat dat, een weekenddepressie?"**

Annie (61): **"Ik ben ruim een jaar gescheiden en raak maar niet uit de put.** Het leven dat ik met mijn man had opgebouwd, lijkt voor niets geweest. Zin in nieuwe hobby's, reizen en vrienden heb ik al helemaal niet. Is dit liefdesverdriet of is er meer aan de hand?"

**Paul Koeck:** "Liefdesverdriet is een verdrietig gevoel, depressie is een leeg gevoel. Met andere woorden: zolang er nog kleur in je emoties zit, heb je grote kans dat het om normaal verdriet gaat. Je bent dan wel verdrietig, maar kunt nog genieten van een uitstapje met een vriendin. Komt er een vervlaking in je gevoelens, dan neig je naar depressie. Je beleeft dan geen plezier meer aan leuke dingen. Een ingrijpende gebeurtenis is trouwens een grote risicofactor voor depressie. Een verhuis, het verlies van een partner, een ontslag: ze lokken stress uit en kunnen depressie triggeren. Al spelen nog een heleboel andere factoren mee, dus niet iedereen is even vatbaar. Zo heeft ongeveer de helft van de mensen een genetische aanleg. Ze zijn iets vatbaarder voor depressies, raken sneller in de put."

me uitgestrekt. Ik weet gewoon niet wat te doen met mijn tijd! Bestaat er zoiets als een weekenddepressie?"

**Paul Koeck:** "Dit lijkt om 'urgency addiction' te gaan: een verslaving aan de adrenaline en endorfine die in je lichaam worden opgewekt door altijd druk-druk bezig te zijn. Valt

de drukte weg in het weekend, dan krijg je ontwenningverschijnselen. Veel mensen hebben hier last van. Urgency addiction is een recent fenomeen, eigen aan onze cultuur. Het wordt er ook door onderhouden: de constante stroom aan mails, smartphone-biepjes, televisiebeelden, reclame en internet houden ons constant geprikkeld. Maar op lange termijn kan het leiden tot een burn-out. In de statistieken zien we een duidelijke burn-outpiek bij de opkomst van de gsm, en later van Facebook en smartphones. Heb je last van urgency addiction, vraag je dan in de eerste plaats af of je het druktepatroon wilt doorbreken. Zonder wil kun je niet veranderen. Afkicken doe je dan bijvoorbeeld door heel bewust rustpunten in te lassen, waarbij je door niets of niemand geprikkeld wordt."

## De kracht van de knuffel

Een warme, beschermende, geborgen knuffel doet wonderen voor iemand die het moeilijk heeft. Geen korte omhelzing, maar een troostende innige **knuffel van minstens twintig minuten**. Daar zit een biologisch-psychologisch mechanisme achter. Als je in iemands armen uithuilt, bouw je spanning op. Het huilen wordt steeds heviger en de ademhaling versnelt, tot er een moment van ontlasting komt. In negentig procent van de gevallen gebeurt dat rond de vijftiende knuffelminuut. Je ademhaling vertraagt, je kalmeert en voelt je opgelucht.

Hannelore (28): **"Sinds de geboorte van haar dochter is mijn vriendin zichzelf niet meer.** Ze laat amper iets van zich horen en komt haar huis niet uit. En dat terwijl ze zo'n actieve, sociale vrouw was. Haar dochter verliest ze geen seconde uit het oog. Ik ben bang dat ze in een postnatale depressie zit."

**Paul Koeck:** "Een postnatale depressie heeft alle kenmerken van een gewone depressie: gevoelsvervlaking, weinig toekomstgerichtheid, geen zin meer om iets te ondernemen. Je affectieve vermogen vermindert, waardoor het lijkt alsof je geen moedergevoel hebt. Dat is niet zo: je gevoelsorgaan is gewoon stuk, net omdat je depressief bent.

In dit geval – niet kunnen loslaten, overbezorgd en perfectionistisch zijn – gaat het eerder om extreme angst. Al sluit het een het ander niet uit: vijfenzeventig procent

**"Mijn vriendin komt niet meer buiten sinds de baby er is. Wat is er aan de hand?"**

van de mensen met een depressie heeft ook een angststoornis, en omgekeerd. Hoe dan ook is het een must om met je arts te praten zodra je een vermoeden hebt dat er iets mis is tijdens of na de geboorte. Schakel niet enkel psychologische hulp in, maar kaart het ook aan bij je gynaecoloog of kinderarts." ▷





# De winterdip bestáát

Veerle (52): "Elk jaar in de herfst is het weer zover: de dagen worden korter en mijn gemoed keldert. Ik voel me doodmoe, eet veel meer en zit het liefst de hele dag binnen. Kon ik maar een winterslaap houden, gewoon om dat ellendige gevoel over te slaan."

**Paul Koeck:** "Een winterdip – eigenlijk *Seasonal Affective Disorder (SAD)* genoemd – wordt veroorzaakt door lichtgevoeligheid: in de winter valt er minder licht op je netvlies, dus maak je minder melatonine aan en dat heeft effect op je gemoed. De enige remedie is dan ook:

## ‘Als de dagen korter worden, dan keldert mijn gemoed’

veél licht. Ga liefst zo veel mogelijk naar buiten of zit minimaal een uur per dag in een felle lichtbron. Als je van jezelf weet dat je elke winter prijs hebt, ga dan zeker eens langs bij de huisarts. Die stipelt een langetermijnstrategie uit zodat je veel beter gewapend bent."

Greet (57): "Ik voelde me al een tijdje lusteloos en sliep slechter. Dingen waar ik vroeger plezier in had, konden me niet meer bekoren. Een

pressie kan verschillende vormen aannemen. Bij een lichte depressie zie je in de eerste plaats meer problemen dan oplossingen. Je denkt

## “Hoor je bij een depressie niet in bed te liggen en eindeloos te huilen?”

vitaminetekort of zo, dacht ik. Dus ging ik even langs de dokter. Ik viel bijna van mijn stoel toen hij de diagnose depressie stelde. Hoor je dan niet eindeloos te huilen en alleen nog in bed te liggen?"

**Psycholoog Paul Koeck:** "Het idee dat je met een depressie bij wijze van spreken je bed niet meer uit kunt, komt uit de tijd dat depressie enkel in de psychiatrische sfeer zat: alleen de zware gevallen vielen toen onder die noemer. Intussen is het spectrum sterk uitgebreid. Een de-

niet: 'Ik wil vanavond lekker koken, ik zoek een recept' maar 'O jee, wat ga ik in godsnaam klaarmaken?' In een volgend stadium verlies je ook je toekomstperspectief en de moed om dingen te doen. Een zware depressie gaat gepaard met drie grote signalen: geen eetlust, geen zin in seks en niet meer kunnen slapen. Dat is een ruwe indeling. In de praktijk is depressie vaak moeilijk te herkennen. Twijfel je, doe dan onze onlinezelftest op [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be) en stap met de resultaten naar de huisarts."

## Nog even de verschillen op een rij

### DIP

- Een terneergeslagen gevoel
- Je lichaam signaleert dat het niet meer gaat, dat je het even rustiger aan moet doen.
- Je vraagt extra aandacht en warmte uit je omgeving.
- Krijg je die, dan kom je er weer bovenop.
- Is dus iets goeds: het stelt je in staat om gas terug te nemen als dat nodig is.

### DEPRESSIE

- Een leeg gevoel
- Het gevolg van het negeren van

- dipjes of te weinig input van je omgeving krijgen om er weer bovenop te raken (en dat weken-, maanden- of jarenlang).
- Is eigenlijk een overbelasting van je hersenen, waardoor je meer en vaker dipjes krijgt.
- Je hersenen signaleren dat cellen zwak worden of beschadigd zijn: je geheugen werkt minder goed, je concentratie verzwakt, je eetlust vermindert...
- In een later stadium wil je ook geen plannen meer maken, kun je de toekomst niet meer zien en niet meer positief denken.

Joke (49): "Met een drukke job, drie puberende kinderen, veel vrienden en een paar hobby's heb ik een hectisch leven. Dat vind ik niet erg: ik kan niet goed stilzitten. Maar de laatste tijd ben ik doodmoe. Elke ochtend sléép ik mezelf uit bed. Bij de gedachte aan een nieuwe dag vol taken en verantwoordelijkheden, barst ik soms in tranen uit."

## “Kún je niet meer of wíl je niet meer? Misschien is het een burn-out”

**Paul Koeck:** "Dit lijkt me eerder om burn-out te gaan. Het mechanisme is gelijkaardig aan depressie, maar het grote verschil is de extreme vermoeidheid. De hamvraag is dus: kún je niet meer of wíl je niet meer? Bij depressie kun je nog wel, maar ontbreekt je de moed en zin. Bij burn-out heb je nog zin om dingen te doen, maar kan je lichaam niet meer. Het ene is een stemmingsstoornis, het ander een energiestoornis: het gaat om chronische uitputting." ■