

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Als somberheid de dagen overheerst...

Iedereen voelt zich wel eens somber. Je hebt een rottag achter de rug of voelt je verdrietig na een heftige gebeurtenis. Dit is heel normaal en gaat gelukkig meestal vanzelf weer over. Maar als de somberheid niet weg wil gaan en je je wekenlang somber en lusteloos voelt kan er sprake zijn van een depressie. Als je depressief bent zijn er weinig dingen meer waar je van kan genieten. Veel mensen slapen slecht, of liggen juist het liefst de hele tijd in bed. Ook de eetlust is vaak minder of juist meer. En soms voel je je zo ellendig dat je verlangt naar de dood.

Depressie is een aandoening die veel voorkomt. 15 van de 100 mensen krijgen een keer in hun leven een depressie. Een depressie komt op alle leeftijden voor. Vooral de groep jongeren en de ouderen onder ons worden nogal eens vergeten. Klachten die ze hebben worden gewijd aan de pubertijd of aan de oude leeftijd. Terwijl dat een depressie ook in deze groepen vaker voorkomt dan we denken. Onze overheid is niet voor niets dit jaar gestart met een campagne om depressie bij jongeren onder de aandacht te brengen. Wellicht hebben jullie op TV of social media al enkele spotjes voorbij zien komen (voor meer info en de filmpjes kijk op www.omgaanmetdepressie.nl). Ik sta hier als huisarts helemaal achter. Helaas heerst er een behoorlijk taboe op depressie. Er wordt weinig gesproken over depressie. Mensen weten er weinig van, vinden het lastig om erop te reageren en weten vaak niet hoe ze mensen met een depressie kunnen helpen. Terwijl dat erover praten een belangrijke eerste stap is.

Als je depressief bent overkomt je dit, je kan er niks aan doen. Het is zeker niet iets waarvoor je je hoeft te schamen. Schaamte

en schuldgevoelens komen veel voor bij mensen die depressief zijn. Deze gevoelens kunnen je ervan weerhouden om met anderen te praten of hulp te zoeken. Terwijl dat dit juist zo belangrijk is. Als je depressief bent denk je dat het nooit meer beter zal worden. Maar de meeste depressies zijn goed te behandelen en ruim 50% van de mensen met een depressie zijn binnen 6 maanden weer beter.

Wanneer je het vermoeden hebt dat je depressief bent is een bezoek aan de huisarts een goede (eerste) stap. Jos en ik kunnen je helpen om te kijken of er sprake is van een depressie en in welke mate. Ook gaan we samen met je op zoek naar de mogelijkheden van behandeling. De oorzaak van een depressie is bij iedereen verschillend. En ook de behandeling is niet voor iedereen hetzelfde. Wat wel voor iedereen geldt is dat het belangrijk is om weer regelmaat in je leven te krijgen. We helpen je om weer structuur in je dag te krijgen. Dit doe je onder meer door op tijd op te staan, op regelmatige tijden te eten en te gaan bewegen of sporten. Deze begeleiding bieden wij niet alleen. Bij ons in de praktijk werken we samen met Twan Frijters, onze praktijkondersteuner GGZ (Geestelijke Gezondheids Zorg). Hij is psycholoog en biedt op een laagdrempelige manier begeleiding aan mensen met onder andere depressieve klachten. Hij helpt in het bieden van rust en regelmaat. Ook leert hij je hoe je met gedachten en gedrag je gevoel kan beïnvloeden. Hiermee verdwijnt het sombere gevoel naar de achtergrond, en krijg je weer ruimte voor meer positieve gevoelens. Sommige mensen gaan liever zelf aan de slag met oefeningen en dan kunnen online modul beter bij jou passen. Twan meldt je hierbij aan en fungeert als online coach. Bij matige of ernstige depressies is het soms nodig om in combinatie met gesprekken ook medicatie

te gaan gebruiken. Jos en ik bekijken met jou of dit nodig is en welke medicatie het beste bij jou past.

Op thuisarts.nl is veel betrouwbare informatie over depressie te vinden. Er staat uitleg over wat een depressie is, welke behandelingen er zijn en hoe je iemand met depressieve klachten ondersteund. Ook vind je er informatieve filmpjes, links naar zelftest en keuzehulpen bij het maken van de juiste keuze in behandelopties.

Als je je somber voelt en deze gevoelens gaan niet vanzelf weg zou er ook bij jou een depressie kunnen zijn. Ik hoop je op mijn spreekuur te zien om dit gevoel te bespreken en te kijken wat je nodig hebt om weer te kunnen gaan genieten.

Groeten Jos en Janneke



AED apparaten in Vinkel - waar hangen ze?

Dag en nacht bereikbaar:

- Huisartspraktijk Vinkel - Weerscheut 71b
- De Groeiring - Zijlstraat 7
- Het Venster - Vinkelsestraat 84
- Sportpark de Zwaan - Vinkelsestraat 108a

Bereikbaar tijdens openingstijden:

- De Buffel - Vinkelsestraat 80
- Tennis Vereniging Vinkel - Dennenlaan 7

De 112-centrale roept een burgerhulpverlener op om een AED op te halen,

bel dus: 112