

Heb ik een depressie?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen



Heb ik een depressie?

Iedereen voelt zich wel eens somber of neerslachtig. Wanneer het niet botert met collega's, je piekert over je relatie of wanneer je de tentamenweek hebt verpest, zit je even niet lekker in je vel. Het liefst wil je met je hoofd onder de dekens wachten tot de dag voorbij is. Deze nare gevoelens gaan normaal gesproken ook weer weg.

Wanneer je sombere stemming langer duurt dan twee weken en niet vanzelf verdwijnt, kan het zijn dat je een depressie hebt. Een depressie zet je leven flink op z'n kop, maar je staat er niet alleen voor. Met de juiste, specialistische hulp krijg je weer grip op je leven en zie jij de toekomst met vertrouwen tegemoet.





We zitten dicht bij jou in de buurt. Bij jouw huisarts, in gezondheidscentra of je kunt terecht bij een van onze vestigingen.

Ben ik de enige?

Een depressie komt veel voor en kan iedereen overkomen, op alle leeftijden. Eén op de vijf Nederlanders krijgt in zijn of haar leven last van een depressie. Jij bent dus zeker niet de enige. Schaam

je niet voor je depressie en wees open en eerlijk naar jezelf en de buitenwereld. Het erkennen van je depressie is al een positieve eerste stap naar herstel.

Waarom heb ik een depressie?

Misschien denk je wel: 'waarom krijg ik een depressie?' Daar is niet altijd een antwoord op te geven. De ene persoon is gevoeliger voor het ontwikkelen van een depressie dan de ander. Daarbij is er soms een aanwijsbare reden voor je depressie. Het is uit met de liefde van je leven, een van je ouders is overleden of je hebt een ernstig ongeluk gehad.

Het komt ook voor dat het niet duidelijk is waarom nu juist jij een depressie krijgt. Tijdens een behandeling bij PsyQ kijken we of er een oorzaak is te vinden. Bovendien gaan we actief aan de slag om de depressie te lijf te gaan en weer optimisme en positiviteit in je leven te brengen.

Kenmerken van een depressie

Hoe een depressie zich uit, verschilt per persoon. Niemand is gelijk en een depressie verloopt dan ook bij iedereen anders. De volgende klachten kunnen erop wijzen dat jij een depressie hebt:

1. Somber

Je voelt je voortdurend somber.

2. Andere eetlust

Je eet minder of juist meer dan je normaal doet.

3. Ander slaapritme

Je slaapt heel veel of kunt juist niet in slaap komen of doorslapen.

4. Rusteloos

Je bent erg rusteloos of niet vooruit te branden.

5. Weinig energie en nergens zin in

Je bent moe en hebt weinig energie en niets kan jou opvrolijken.

6. Slecht zelfbeeld

Je voelt je waardeloos en denkt dat je niets kunt.

7. Concentratieproblemen

Je hebt concentratieproblemen op school of op je werk.

8. Denken aan de dood

Je denkt aan de dood of aan zelfdoding.

We spreken van een depressie wanneer je dagelijks, meer dan twee weken lang, last hebt van vijf of meer van bovenstaande kenmerken. Heb je minder dan vijf klachten? Laat dat geen drempel zijn om naar je huisarts te gaan! Het is goed in actie te komen en over je zorgen te praten.



De ernst van een depressie
verschilt per persoon en
varieert van licht tot zeer ernstig.

Nergens meer zin in

Door je depressie geniet je mogelijk niet meer van afspraken met vrienden, je hebt geen aandacht voor je gezin, je meldt je ziek op je werk of school. Je kookt niet meer voor jezelf, stopt met alle activiteiten die je altijd zo leuk vond, zoals hardlopen of dansen. Je depressie kan ook zorgen voor lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn. De ernst van een depressie verschilt

per persoon en varieert van licht tot zeer ernstig. Ook de impact van de depressie op het leven verschilt per persoon. Bij een lichte depressie lukt het je misschien nog wel om naar je werk te gaan. Bij een ernstige depressie ben jij tot niets meer in staat en denk je mogelijk aan zelfdoding. Je ziet geen andere uitweg om van je ellendige gevoel af te komen.

PsyQ staat voor je klaar

Hoe donker de toekomst ook lijkt, vertrouw erop dat je kunt genezen of met je klachten leert omgaan. Voor iedereen geldt dat PsyQ voor je klaar staat: wat de soort, duur en ernst van

je depressie ook is. We bieden vooruitstrevende, specialistische zorg bij een depressie en zoeken samen met jou de behandeling die bij je past.

Behandelingen van depressie

Soms gaat je depressie vanzelf weer over, maar vaak is een behandeling nodig om je leven weer op de rit te krijgen. Neem je klachten serieus. Een lichte depressie kan overgaan in een ernstige of een chronische depressie. Dat willen we graag voorkomen.

Hoe sneller we je helpen, hoe beter. Wanneer je in een vroeg stadium aan de bel trekt, kan een echte depressie zelfs worden voorkomen.





Als je er zelf niet uitkomt,
ga dan naar de huisarts.
Hij weet welke hulp het
beste bij je past.

Van huisarts naar PsyQ

Praat eerst met je huisarts als jij je zorgen maakt. De huisarts behandelt lichte depressies vaak zelf. Hij of zij verwijst jou zo nodig door naar een specialist, zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor een behandeling.

Samen met jou werken we aan een succesvol resultaat: je depressie genezen of ermee om leren gaan. Welke behandeling geschikt voor jou is, ligt aan de ernst van je depressie en de klachten die je hebt.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

Onze deskundige behandelaren staan voor je klaar met verschillende vooruitstrevende behandelingen. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en daarnaast actief deelneemt aan de behandeling. Afhankelijk van de ernst en duur van de depressie,

verloopt de behandeling vaak met vallen en opstaan. Dat is normaal. Blijf ook dan vertrouwen houden in een positief eindresultaat.

Kijk voor meer informatie over onze behandelingen op **psyq.nl**

PsyQ Online

PsyQ biedt ook een 100% online behandeling aan voor depressie. Bij PsyQ Online spreek je de behandelaar online via beeldbellen en een chatfunctie.

Deze online behandeling wordt ondersteund door de app Niceday op je smartphone. Deze manier van behandelen zorgt ervoor dat we op belangrijke of spannende momenten dichtbij je kunnen zijn.

De resultaten uit onderzoek waarbij de online behandeling is vergeleken met de traditionele behandeling in de spreekkamer zijn positief. De klachten van mensen die de online behandeling hebben, verbeteren even goed als de klachten van mensen die op de traditionele manier in de spreekkamer zijn

behandeld. Doordat we behandelcontacten flexibel kunnen inplanen, leidt de behandeling sneller tot het gewenste resultaat. Mensen raden de online behandeling aan met een rapportcijfer 8,2.

Voordelen

- Je behandeling kan sneller starten, PsyQ Online heeft momenteel geen wachttijd.
- Je kan contact of hulp hebben op de momenten dat je het nodig hebt.
- Behandeld worden in je eigen vertrouwde omgeving.
- Geen reistijd

Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om jou weer vertrouwen in jezelf te geven zodat je het leven weer aan kunt. Je hebt weer energie, meer positieve gedachten en zin om met je vrienden af te spreken. Daarnaast leren we je om terugkerende depressieve klachten te herkennen. Het komt namelijk voor dat je na een succesvolle behandeling toch weer last krijgt van depressieve gevoelens. Hier kun jij niks aan doen. Het is juist heel sterk om opnieuw hulp in te schakelen.

We staan voor je klaar!



Weg met vooroordelen

Er bestaan nog veel vooroordelen over mensen met een psychische aandoening, bijvoorbeeld dat ze zwak zijn, niet hun best doen om beter te worden of minder intelligent zijn. Ook worden klachten niet altijd serieus genomen. Een depressie heeft een enorme impact op je leven, je gezin en je vrienden.

Het is daarom voor alle betrokkenen belangrijk dat jij er open over kunt praten zonder dat je je ervoor hoeft te schamen. Het is moeilijker om hulp te vragen wanneer je bang bent niet serieus genomen te worden. De vooroordelen van anderen kunnen er dus voor zorgen dat je jezelf gaat veroordelen. Zeker tijdens een depressie ben je daar gevoeliger voor. Dat moet veranderen.



Depressie bespreekbaar maken

Bij PsyQ willen we meer dan alleen jouw klachten verminderen. We helpen ook om een depressie bespreekbaar te maken zodat je tijdens je behandeling zonder schaamte om steun durft te vragen. Zo dat je na je behandeling open over je depressie kunt praten. Het stigma dat om een depressie hangt

dient te worden gebroken. Niemand mag het gevoel hebben dat zijn of haar depressie wel meevalt en dat het zwak is om hulp in de schakelen. Het is juist zo belangrijk zo vroeg mogelijk aan te geven dat het niet goed met je gaat. Vooroordelen mogen een behandeling niet in de weg staan.

PsyQ helpt!

Psychische problemen zoals een depressie komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. Wij doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

Specialistisch, deskundig en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische

problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaren zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.



Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/depressie.

PsyQ is telefonisch te bereiken van 8.30 uur tot 17.00 uur via het algemene nummer 088 357 44 00 (lokaal tarief).



linkedin.com/company/psyq



facebook.com/psyq

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.