

Wat je moet weten over depressies



Een depressie is een **sombere stemming** die **voortdurend aanwezig** is, langer dan **twee weken** duurt en **niet vanzelf verdwijnt**.

Iedereen kan een depressie krijgen. Sterker nog: zo'n **10 tot 40%** van alle Nederlanders krijgt op een moment in zijn of haar leven last van depressieve gevoelens.



0,5 tot 1% krijgt een zware depressie

Verschillende soorten en maten

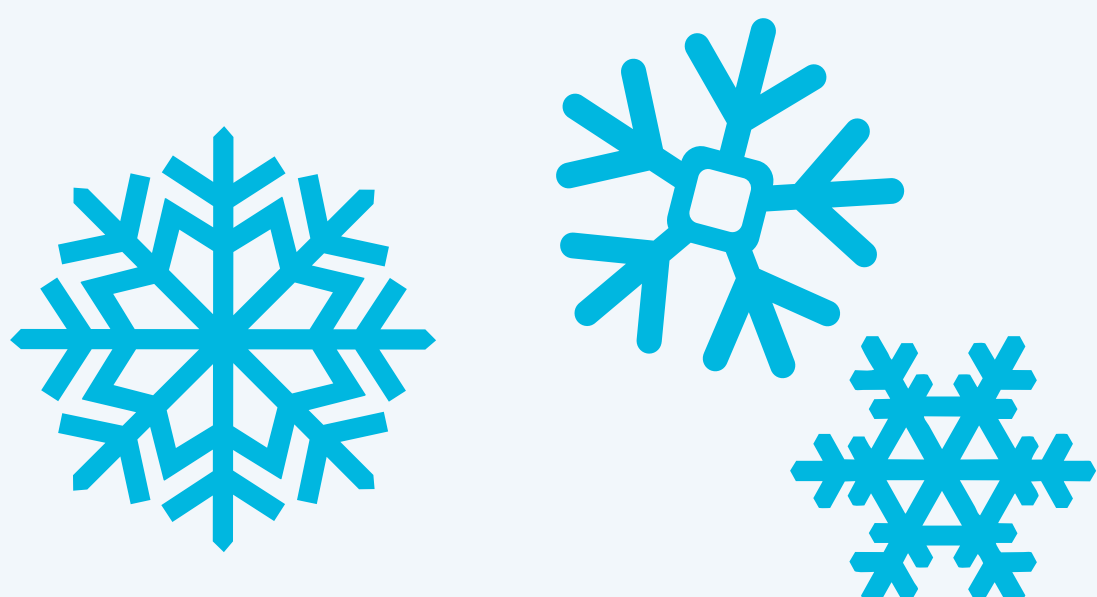
Depressies kunnen sterk variëren in ernst, duur en de aard van de symptomen. Er bestaan **lichte, zware** en zelfs **chronische** depressies.

Bij PsyQ behandelen we de volgende soorten:

'Gewone' depressie
Winterdepressie
Zwangerschaps- of postpartum depressie- PMSS
Depressie rond de menopauze
Depressie bij ouderen



Tussen de 1 en 5% van alle Nederlanders heeft op dit moment een depressie



Herken de symptomen

Let op deze tekens bij **jezelf** of bij **mensen in je omgeving**.

- ✓ een aanhoudende sombere en neerslachtige stemming
- ✓ slapeloosheid en/of vermoeidheid
- ✓ blijvende schuldgevoelens
- ✓ minder of geen plezier beleven
- ✓ minder eetlust of juist snelle gewichtstoename
- ✓ concentratieproblemen
- ✓ gedachten over zelfdoding



Wat kun je eraan doen?

Afhankelijk van de **ernst, duur** en **oorzaak** van de depressie kun je **passende hulp** krijgen. Huisartsen weten welke verschillende soorten hulp er zijn.

Simpele tips om een lichte depressie te overwinnen:

- erken dat je somber bent,
- praat erover met anderen,
- zorg voor regelmaat,
- beweeg en ga naar buiten,
- blijf leuke dingen doen,
- let op je gezondheid.