

'Depressie uit zich in langdurige klachten' Slapeloosheid en paniek

LEERDAM - De Nationale Dag voor de Geestelijke Gezondheidszorg op 10 oktober, had dit jaar als thema 'depressie'. Niet zonder reden; in ons land lijden zo'n 750.000 mensen aan een depressie. De Leerdamse psycholoog/psychotherapeut drs. P. van Steijn vertelt wanneer er sprake is van een depressie en welke behandelmethoden worden toegepast.

'Er zijn drie categorieën voor het ontstaan van een depressie', legt Van Steijn uit. 'Zo heb je de persoonlijkheidsstoornis, dat is psychiatrische problematiek. Deze vorm is mogelijk erfelijk belast-

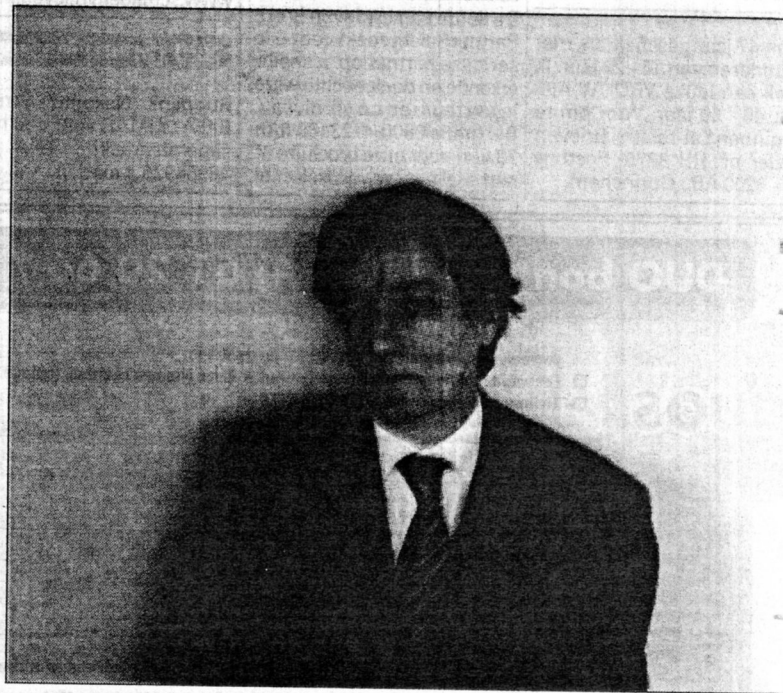
baar, dat komt bijvoorbeeld voor bij manisch depressieve mensen. Bij zo'n vorm kun je er vroeg bij zijn en preventief werken. Vaak bestaat de behandeling uit medicatie en het leren hanteren van de problematiek.'

De tweede en tevens meest voorkomende vorm is ontwikkelingsdepressie. Dat is geen psychiatrische problematiek. Deze depressie wordt veroorzaakt door levensomstandigheden zoals trauma's en een onveilige jeugd. Zulke situaties kunnen forse depressies veroorzaken. Dan is er nog een derde vorm; mensen maken in hun leven altijd wel een ervaring mee waar normaal een tijdelijke depressie op volgt, bijvoorbeeld het afscheid van een dierbare. 'Dat is een normale reactie. Komt er geen verdriet, dan klopt er iets niet. Dat verdriet moet er uit. Gebeurt dit niet, dan kan dat later ontaarden in een depressie.'

Soms worden mensen door de huisarts doorverwezen, soms kloppen ze zelf aan bij de psycholoog. Van Steijn legt uit: 'Depressie uit zich in langdurige klachten zoals slapeloosheid, continue depressieve stemmingen, angst en paniek en, bij categorie 2 vooral, misplaatste schuldgevoelens. De huisarts begint meestal met klachtenbehandeling en symptoomaanpak. Als dat niet helpt wordt de patiënt doorverwezen.'

Er is geen standaardbehandeling voor depressie en het aantal sessies kan variëren van pakweg 30 tot 90, soms aangevuld met medicatie. Af en toe is ook opname in een APZ noodzakelijk. 'Dat laatste komt vooral bij categorie 1 voor, maar het gebeurt ook bij categorie 3, als mensen er even totaal 'doorheen' zitten.

Maar vooral bij categorie 2 is het



Volgens psycholoog/psychotherapeut drs. P. van Steijn is er geen standaardbehandeling tegen depressie. (Foto: Ineke van Santen)

zinnig om eerst rust te krijgen. Daarom worden vaak antidepressiva voorgeschreven. Heel belangrijk is ook een vertrouwensband tussen psycholoog en patiënt. Je gaat in wezen samen met de mensen de 'diepte' in, om er ook samen weer uit te komen.'

Leeftijd

'Depressie is ook niet leeftijdgebonden', vervolgt hij, 'Het komt voor bij adolescenten en oudere mensen, maar ook jonge kinderen vanaf een jaar of zes kunnen al met een depressie kampen. Om die reden ben ik het ermee eens dat flitscheidingen bij echtparen met kinderen afgeschaft moeten worden.

Een veilige jeugd is de beste basis die je een kind voor de toekomst kunt bieden.'

Op de vraag of je een depressie kunt voorkomen antwoordt Van Steijn: 'Vergelijk het met een auto waar een tik in zit. Dan ga je meestal naar de garage. Als iemand een tijd niet lekker in zijn vel zit helpt het al heel erg als diegene zijn verhaal aan een psycholoog/psychotherapeut kwijt kan. Dan is een aantal kortdurende gesprekken meestal genoeg om verdere schade te voorkomen.'

Als u ook last heeft van een depressie, dan kunt u contact opnemen met drs. P van Steijn via telefoonnummer 0345-617122