

Dip of depressie?

18 maart 2008 | Psycheverhaal

De hele dag huilen, niks willen, veel slapen – hoe weet je of je te maken hebt met een ‘gewoon’ winterdipje of een echte depressie? Hoe herken je de symptomen en wat kun je eraan doen? ‘Ik voelde me zó rot dat ik een mesje op mijn polsen wilde zetten.’

Het leek bijna heiligschennis toen Georgina Verbaan in een interview vertelde niet zonder prozac te kunnen. Half Nederland stond op zijn kop: onze blijе, vrolijke Sjors depressief? Dat kán toch niet? Wél dus. Niet alleen zielige muurbloempjes krijgen depressies, ook stoere sterren als Georgina en Katja Schuurman. De laatste klapte vorig jaar uit de school over de zware depressie die zij heeft gehad. Medicatie hielp haar er weer bovenop, maar ze kan nog steeds ‘supervrolijk zijn en tegelijkertijd aartsdepressief’: “Al zijn de schommelingen tegenwoordig wel minder heftig.”

Martine (30) weet er alles van. Van nature een extravert uitgaanstype met een grote vriendenkring werd zij tijdens haar tweede studiejaar aan de School voor Journalistiek overvallen door een depressie. “Ik wist niet wat me overkwam. Drie maanden heb ik bij mijn ouders op de bank gelegen. Veel huilen, niks willen, emotie-eten, lichamelijke klachten als rug- en hoofdpijn, een kort lontje, de hele dag slapen. Mijn vader is psychiater en heeft me uiteindelijk antidepressiva voorgeschreven en naar een psychotherapeut gestuurd. Die hielp me weer op de been.”

Maar drie jaar later ging het wéér mis. “Ik was inmiddels afgestudeerd en deed wat ik leuk vond: een tijdje werken met paarden”, vertelt Martine. “Met de medicatie was ik al bijna een jaar gestopt en langzaam sloop de depressie er weer in. Eigenlijk voelde ik me alle dagen slecht, ik kon weinig hebben en wilde mezelf het liefst verstoppen onder de dekens. Ik besloot toch maar weer aan de medicatie te gaan en dat hielp. Het probleem als het een tijdje goed gaat is alleen dat je toch weer van die medicijnen af wilt. En jawel, twee jaar later was het wederom raak.”

Tijdens die derde depressie voelde Martine zich zó rot dat ze op een gegeven moment een mesje op haar polsen wilde zetten. “Van die gedachte schrok ik zo dat ik direct mijn toenmalige vriend en ouders heb gebeld. Zij hebben me heel goed opgevangen. Ik ben in de ziektewet gegaan en heb therapie gevolgd. Door elke week in een groep te praten, krabbelde ik een beetje op. Toen het begin vorig jaar toch weer slechter ging, heb ik gelijk medicatie gehaald bij de huisarts. Inmiddels weet ik dat als je drie depressie hebt gehad, negentig procent kans maakt op een vierde, dus ik blijf voorlopig aan de pillen. Ik wil niet wéér een depressie krijgen.”

Ontstoken wond

Bijna iedereen voelt zich wel eens een somber of lusteloos. Na een flinke tegenslag op je werk, het verlies van iemand uit je omgeving of zo maar uit het niets. Daar kijkt niemand van op. Een leven zonder momenten van ergernis, ellende of algehele lamlendigheid bestaat niet. Hét grote verschil met een depressie is dat een dip tijdelijk is. Na een paar dagen of een week stap je uit je bed en kun je weer genieten van de stralende winterzon en laat je de neerslachtige gevoelens weer achter je. De negatieve bril valt af en je hebt weer het gevoel dat je lééft.

“In de puberteit zat heb ik last gehad van een hormonale depressie”, vertelt Ester (25). “Dat duurde gevoelsmatig eeuwen en ging gepaard met momenten dat ik het echt niet meer zag zitten. Nog steeds heb ik elk jaar als de winter inzet minder zin om de deur uit te gaan, kan ik superchagrijnig zijn om niets en blijf ik het liefst in mijn joggingbroek op de bank hangen,

terwijl ik normaal gesproken overal voor te porren ben. Maar die gevoelens zijn peanuts vergeleken bij de stemming tijdens m'n depressie. De pijn en emoties waren toen veel heftiger.”

In tegenstelling tot een dipje is een depressie een langdurige aandoening. De wereld lijkt grauw en zwart. De belangrijkste symptomen van een depressie zijn dat je nergens meer plezier aan beleeft en je continu down voelt, maar ook een laag zelfbeeld, energieverlies, schuldgevoelens, concentratieproblemen, eetstoornissen, slaapstoornissen, geheugenproblemen, lichamelijke klachten, minder zin in seks en denken aan de dood kunnen wijzen op een depressie. Houden deze klachten weken- tot maandenlang aan, dan spreken we van een depressie.

“Ik denk dat mijn winterdipjes vooral veroorzaakt worden door een tekort aan licht”, zegt Ester. “Daar kan ik zélf iets aan doen door af en toe een uurtje onder de lichtbank te gaan, de zonnestudio te bezoeken of op wintersportvakantie te gaan. Tijdens mijn depressie werd ik nergens blij van, alleen pillen hielpen. Mijn ervaring is dat een depressie niet vanzelf overgaat, terwijl mijn dipjes verdwijnen zodra de lente begint. Je zou een dip het beste kunnen vergelijken met een blauwe plek die snel weer overgaat, terwijl een depressie kan voelen als een ontstoken wond.”

Huilend op de stoep

Eén op de vijf vrouwen en één op de tien mannen krijgt op een gegeven moment te maken met een depressie. Hoe een depressie precies ontstaat, is niet exact bekend. Onderzoekers zijn het er wel over eens dat het altijd een combinatie van biologische, psychische en omgevingsfactoren is. Zo heeft iemand die uit een familie komt waarin veel depressies voorkomen gemiddeld een veel grotere kans om depressief te worden, maar ook bepaalde karaktereigenschappen zoals zwaarmoedigheid, een negatief zelfbeeld of perfectionisme kunnen een bijdrage leveren.

Daarnaast is bekend dat een tekort aan de stoffen serotonine of noradrenaline in de hersenen een depressie kan veroorzaken, net als het langdurig gebruik van alcohol of drugs en bepaalde verdrietige of schokkende gebeurtenissen zoals verwaarlozing, chronische ziekte, ontslag, verhuizing, verlies van een partner, bevalling of andere onverwerkte ervaringen uit het verleden. Charlotte (29) kan daar over mee praten: “Vijf jaar geleden werd ik opeens heel moe en had ik nergens meer zin in. Ik reageerde overal heel kattig op, had geen zin meer in seks, zat alleen maar te janken.”

In het begin wist ze helemaal niet waarom ze zich zo voelde en dacht ze dat haar ‘slechte bui’ vanzelf over zou gaan. “Maar dit was wel heel heftig en het duurde ontzettend lang. Ik heb onderweg naar mijn ouders zelfs een keer gedacht: hoe erg zou het zijn als ik nu van de weg raak, niet erg toch? Ik kan je vertellen dat het dan écht niet goed zit. Toch besepte ik pas dat het zo echt niet langer ging toen mijn beste vriendin huilend op de stoep stond en zei: ik wil dat je weer beter bent. Daarna ben ik op zoek gegaan naar een psychologe die me kon helpen.”

Samen met de psychologe achterhaalde ze de oorzaak van haar depressie. “Laten we het er maar op houden dat mijn ouders dachten mij goed op te voeden, terwijl ik dat als een soort verwaarlozing heb ervaren”, aldus Charlotte. “Mijn ouders waren er bijna nooit, ik moest altijd mijn eigen eten maken en ga zo maar door. Dat gaat zo ver terug als ik me kan herinneren. Door met de psychologe en later ook met mijn ouders over die moeilijke dingen te praten heb ik ze een plaats kunnen geven. Dat was nodig om de depressie voorgoed achter me te kunnen laten.”

Dekentje over je hoofd

Ongeveer de helft van alle mensen die een depressie hebben gehad, krijgt een terugval. Bij vijftien procent van de mensen heeft de depressie zelfs een chronisch verloop. “Om te voorkomen dat een depressie chronisch wordt, is het heel belangrijk om de symptomen tijdig te herkennen”, zegt psychologe Chiara Bijl. “Als een lichte depressie in een vroeg stadium wordt herkend en behandeld, dan is de kans groot dat je er voorgoed vanaf bent. Gebeurt dat niet, dan kunnen de klachten verergeren en zelfs uitmonden in een chronische depressie.”

Heb je een ‘gewoon’ dipje, dan is het volgens Chiara verstandig om in beweging te komen. “Het is prima om even aan je depressieve gevoelens toe te geven en uit te huilen, maar sluit jezelf niet dagen achter elkaar op en isoleer jezelf niet van je vrienden en familieleden. Licht ze in over je problemen, houd contact, deel wat er in je omgaat. Ga gezellige dingen doen, zorg dat je er goed uitziet en beweeg zo veel mogelijk. Hoe meer je beweegt, hoe meer serotonine er wordt aangemaakt en hoe sneller je negatieve gevoelens verdwijnen.”

Lichttherapie is ook een goede manier om weer in balans te komen. Chiara: “Het reguleert op kunstmatige wijze de natuurlijke aanmaak van melatonine en herstelt daarmee je dag- en nachtritme.” Heb je hier allemaal geen baat bij, zoek dan hulp bij je huisarts. “Hij of zij kan antidepressiva voorschrijven,” zegt Chiara, “maar ik vind het een beetje riskant om alleen het chemische deel aan te pakken. Dan voel je jezelf weliswaar op korte termijn beter, maar is de kans op een terugkeer van de depressie groot.”

Volgens Chiara werkt een combinatie van pillen en therapie voor mensen met depressieve gevoelens het beste. “Soms zijn een aantal ondersteunende gesprekken al genoeg,” legt ze uit, “maar het kan ook zijn dat je psychotherapie nodig hebt om te achterhalen hoe je in het leven staat en wat je zou kunnen doen om een terugval te voorkomen. Via internet kun je ook zelfcursussen doen of forums bezoeken. Wat je ook doet, blijf niet met een dekentje over je hoofd vol zelfmedelijden op de bank liggen. Daar is nog nooit iemand beter van geworden.”