

Cognitieve Gedragstherapie

Vaak is er wel meer nodig. Eén van de best onderzochte behandelingen is cognitieve gedragstherapie, wat gegeven wordt door een goed opgeleide psycholoog. Bij cognitieve gedragstherapie helpt de psycholoog u eerst om uw activiteiten weer op te bouwen. Door dit te doen komt u uit de negatieve spiraal van thuis blijven, niets doen en je steeds slechter gaan voelen. Daarnaast zal de psycholoog met u op zoek gaan naar negatieve gedachten waarvan u zich slechter kan gaan voelen.

Omdat deze negatieve gedachten vaak niet reëel zijn, zal de psycholoog u helpen deze negatieve gedachten om te zetten in meer helpende gedachten. Onderzoek laat zien dat deze vorm van psychotherapie vaak goed helpt bij depressies.

Soms is medicatie helpend. Dit zal dan vaak in combinatie zijn met één van de bovenstaande behandelingen. Medicatie zal vooral geadviseerd worden als de depressie heel ernstig (soms zo ernstig dat psychologische behandeling niet lukt), als iemand zo depressief is dat het gevaarlijk wordt of als er gestart is met psychologische behandeling maar deze niet aanslaat.

Meer informatie

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA
RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



DEPRESSIEVE STOORNIS

Algemene informatie



Diagnose depressieve stoornissen

Veel mensen krijgen ergens in hun leven te maken met een depressie (depressieve stoornis). De diagnose wordt gesteld aan de hand van het verhaal en het psychiatrisch onderzoek van deze mensen.



Diagnose depressieve stoornissen

Iemand met een depressie heeft *twee weken of langer* last van *vijf of meer* van de volgende symptomen (waarbij in ieder geval symptoom 1 en/of 2 moet(en) voorkomen):

1. **Sombere stemming**, gedurende het grootste deel van de dag en bijna elke dag, (je bijvoorbeeld verdrietig, leeg of hopeloos voelen). Bij kinderen en adolescenten kan de stemming juist prikkelbaar zijn.
2. Duidelijk **minder interesse** of plezier in (bijna) alle activiteiten, het grootste deel van de dag, bijna elke dag.
3. Verandering in de **eetlust** zoals bijvoorbeeld bijna elke dag een afgenomen of toegenomen eetlust. Er kan dan ook gewichtsverlies of gewichtstoename optreden.
4. Problemen met in slaap komen of juist te veel slapen.
5. Gejaagde bewegingen of juist hele trage bewegingen, bijna elke dag. Anderen kunnen dit ook aan je zien.
6. Vermoeidheid of **weinig energie**, bijna elke dag.
7. Gevoelens van **waardeloosheid** of veel onterechte **schuldgevoelens**, bijna elke dag.
8. Verminderd kunnen nadenken of **concentreren**, of besluiteloosheid, bijna elke dag.
9. Steeds terugkerende **gedachten aan de dood** of steeds terugkerende gedachten aan zelfmoord.

Depressie komt voor wereldwijd

Depressie is een wereldwijd veel voorkomende ziekte. In Nederland krijgt 15,4% van de mensen ergens in hun leven een depressie en 6,3% een dysthyme stoornis (een vorm van depressie met minder hevige symptomen, maar langerdurend).

De ziekte depressie zorgt wereldwijd voor veel emotionele, sociale en ook financiële schade (door medische kosten en door verlies van werk).

Behandeling

Een groot deel van de depressies gaat binnen zes maanden vanzelf over. Het gaat dan met name over de minder ernstige vormen van depressie. Ernstige vormen (mensen met meer symptomen) hebben vaak behandeling nodig.

Voor deze behandeling zijn op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek richtlijnen gemaakt, stappenplannen eigenlijk.

Soms is het voldoende om aandacht te besteden aan de leefstijl: rust, regelmaat, lichamelijke beweging, goede zelfzorg, meer actief worden. Iemand met kennis van zaken kan u hier in begeleiden.