

Angsten en depressie

Waarom kunnen onze angsten leiden tot een depressie?

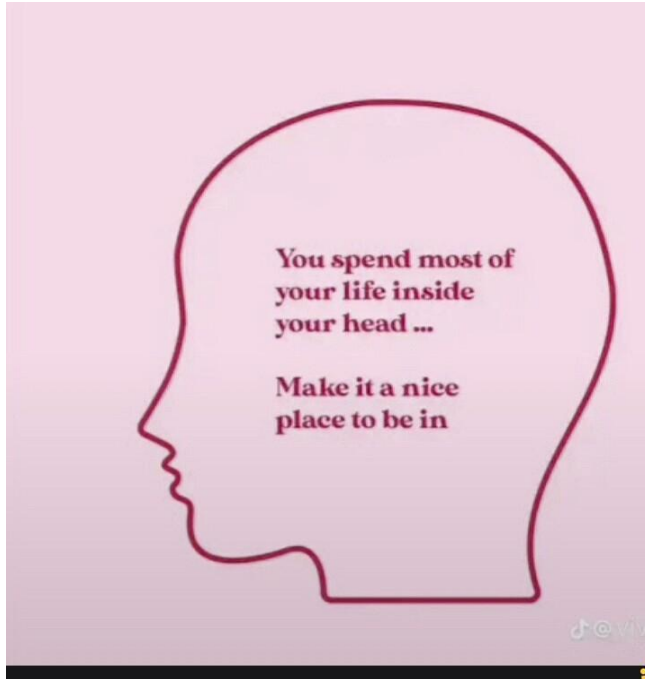
Rochelin de Cuba MSc.
Orthopedagoog/ GZ-
psycholoog en IMH specialist



Opzet presentatie

- Hoe zorg je voor je eigen brein?
- Psychiatrische beelden dat we bij psychiatrie zien?
- Waarom is suicide onder jongeren hoog?
- Depressie versus suicide?
- Angsten leiden tot depressie.
- Faalangst
- Wat te doen?

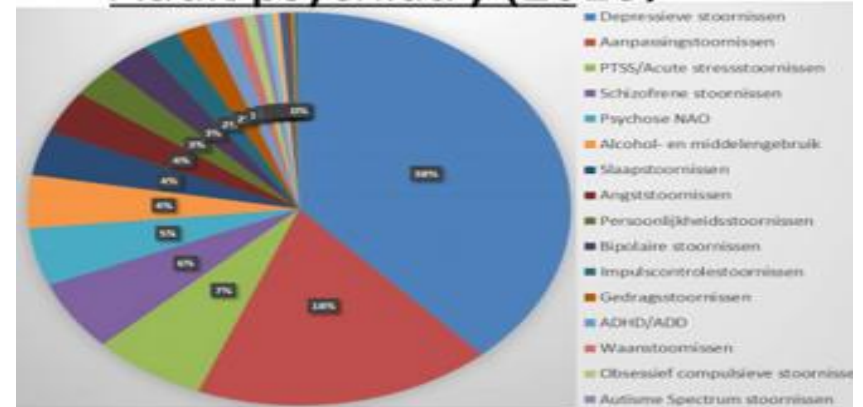
Con bo ta ciuda bo pensamentonan? Of ta conciente di bo pensamentonan?



Adult psychiatrie

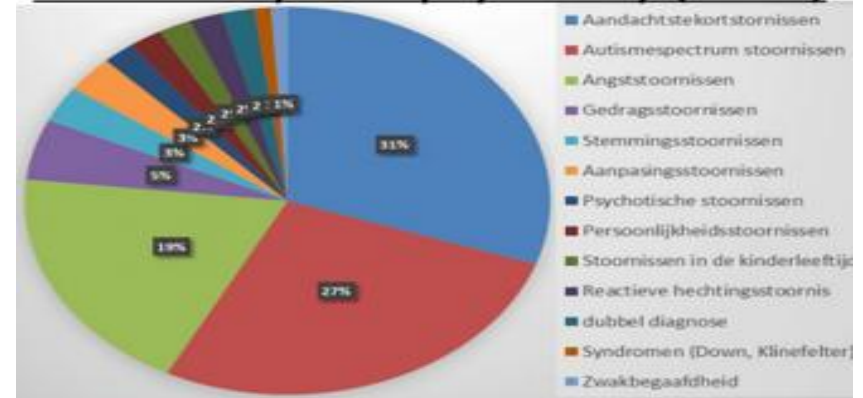
- 1. Depressie (blauw)
- 2.aanpassingsstoornissen (rood)
- 3.PTSS- Acute stress stoornissen (groen)

Adult psychiatry (2018)



1800 adults treated in polyclinic, 200 admissions

Child and youth psychiatry (2018)



700 children and 2000 others in their close surrounding

- Kinder en jeugdpsychiatrie

1. ADHD (blauw)
2. Autisme spectrum stoornis (rood)
3. Angststoornis (groen)

Why is youth suicide on the rise?

- **Academic pressure we want our children to succeed and sometimes it looks like grades are more important than their wellbeing. We don't need all to become doctors.**
- **Sharing depressed and suicidal ideation with peers on social media peers aren't therapists. Copycat behavior, specially vulnerable kids. Also a trigger. Feedback loop**
- **Delving into her daughter's phone after her death, Mother discovered videos promoting suicide methods, tutorials and comments encouraging users to go beyond "more suicide attempts." She said [TikTok's](#) algorithm had repeatedly pushed such content to her daughter.**



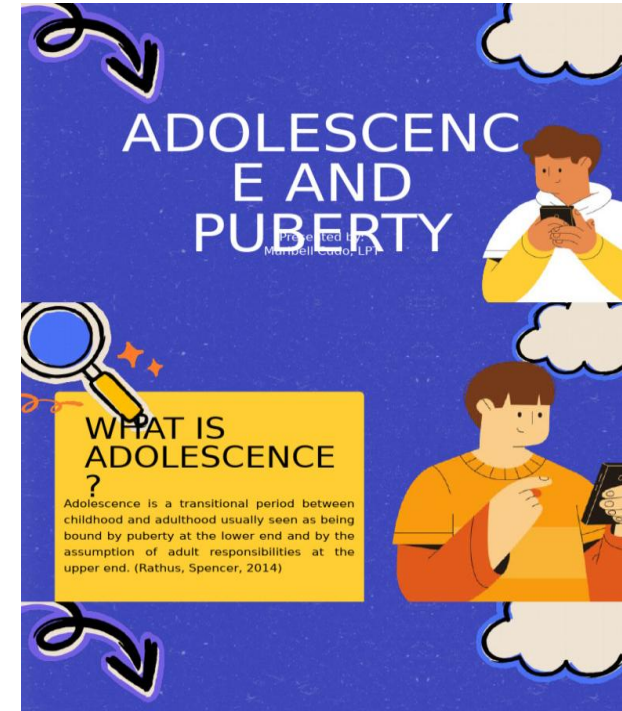
Depression versus suicide

- The terms **depression** and **suicide** are related but distinct, and it's important to understand the difference—especially in the context of youth mental health.
- Depression Most people with depression **do not attempt suicide**, though depression can increase suicidal thoughts.
- Suicide **Risk Factors**: Includes severe depression, other mental health disorders, trauma, substance abuse, or feelings of hopelessness.



Risk factor the stage of adolescence:

- **Suicidal thoughts occur more often during puberty and adolescence.**
This is because:
- **Psychosocial changes:** Teenagers go through major emotional and social changes in a short period of time. They are searching for their identity, experience performance pressure, and may feel misunderstood.
- **Hormones:** Hormonal changes during puberty can affect mood and emotions, making young people more vulnerable to depressive feelings.
- **Stress and pressure:** School, social media, bullying, relationship problems, or high expectations from themselves or others can contribute to feelings of hopelessness.
- **Mental disorders:** Many mental health conditions (such as depression and anxiety disorders) begin or worsen during adolescence. These are important risk factors for suicidal thoughts.



- **pERSONAL CHARACTERISTICS:**
perfectionism, sets high standards, feels guilty when making mistakes. How is this viewed in our culture?
- **Feeling burdened for the family**
- **Gender differences:** higher suicide rates in boys, more attempts in girls

**Too happy in a short period after being sad
(overlook this often).**



- Supportive social network
 - Connectedness with family / Family connectedness
 - Having a pet
 - Continuation of education / Ongoing education
- Religion with a supportive positive image of God /
Religion with a positive and supportive view of God
- Adequate frustration tolerance and impulsivity control /
Sufficient frustration tolerance and low impulsivity





Angsten

- Is een normaal verschijnsel in de ontwikkeling van kinderen van babytijd tot volwassenheid.
- Angst is aangeboren beschermt tegen allerlei gevaren en draagt bij aan hun overleving.
- 2 a 4 jaar angsten tegen negatieve evaluaties, die hen beschermt tegen het uit de groep vallen.



Angsten

- Niet of te weinig angsten kan een teken zijn van een problematische of vertraagde ontwikkeling.
- Autisme ontbreken van sociale angsten.
- Angsten vroeger in de ontwikkeling kan een versnelde cognitieve ontwikkeling zijn.



Angststoornissen

- Overdreven angsten, terwijl er geen gevaar voor is.
- Angststoornissen : gebaseerd op een hoge verwachting van gevaar, gecombineerd met een lage verwachting van eigen mogelijkheden om de situatie het hoofd te bieden.
- Daarbij is sprake van selectieve aandacht in de situatie en een selectieve interpretatie van de situatie (sociale angsten)
- Vermijden van angsten, maakt dat de angsten instand wordt gehouden.



Angststoornissen

- Onbehandelde angsten kunnen leiden tot depressie en een verslaving
- Negatieve gevolgen voor de social economische status
- Leidt tot disfunctioneren op diverse levensgebieden
- Lijdensdruk

Skills in the survival state

- Fight
 - Slaan, schoppen, spugen
 - Fysieke agressie
- Flight
 - Rennen , hide, dagdromen
- Freeze (surrender)
 - Huilen
 - Give in, give up

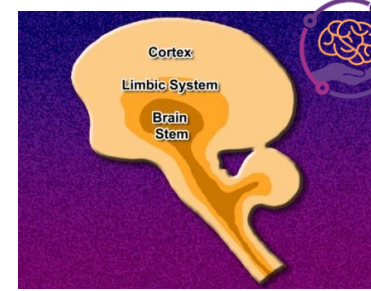


Threat

Emotional State/ Limbic system:

Functies:

- Motivatie systeem / aandacht en concentratie
- Slaat sterk geladen emoties op (harde schijf)
- Controleert eetlust en slaap
- Onbewust
- Memory problemen



Prefrontal lobe:

- Hoe kan ik deze situatie oplossen?
- Wat kan ik van deze situatie leren?
- Eerst nadenken en dan doen (impulscontrole)
- Controle over je emoties
- Gemotiveerd
- Connection
- Open voor verschil van mening
- Acceptatie voor diversiteit

Executieve Functies



Plannen

De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.



Organiseren

De vaardigheid om je materialen op orde te hebben of dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.

Timemanagement

De vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.



Taakinitiatie

De vaardigheid om zonder dralen aan een taak te beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.



Werkgeheugen

De vaardigheid om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.



Doelgericht doorzettingsvermogen

De vaardigheid om doelen te kunnen formuleren en deze binnen een gestelde tijd kunnen behalen.

Volgehouden aandacht

De vaardigheid om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.



Reactie inhibitie

De vaardigheid om na te denken voor je iets doet.



Emotieregulatie

De vaardigheid om emoties te kunnen reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen.



Flexibiliteit

De vaardigheid om je aan te passen aan nieuwe situaties en om te gaan met verandering.

Metacognitie

De vaardigheid om een stapje terug te doen om je eigen handelen en de situatie te overzien.



Faalangst

Faalangst is een vorm van angst die je denkt dat je iets moet presteren, terwijl je bang bent dat het je niet gaat lukken.

Faalangst is altijd gekoppeld aan een taak of een opdracht. Die angst werkt belemmerend.



Faalangst oorzaken

- Aangeleerd gedrag
 - Faalangst kan kopieergedrag zijn. Als bijvoorbeeld de ouders van het kind faalangstig zijn,
 - Perfectionisme Wanneer ouders en/of kind erg perfectionistisch zijn, ligt faalangst op de loer, omdat ze het dan niet gauw goed genoeg doen.
 - De maakbaarheid die leeft in onze streef naar het allerbeste, het allermooiste, het meest perfecte. Het gevaar van een perfectionistische ouder is ook dat het kind zelf niet de kans krijgt om door fouten te leren. De ouder neemt het kind voordat het misgaat de boel al uit handen. Het kind leert dan niet dat fouten bij het leven horen.
 - Schoolsituatie: school prestatie wordt verwacht. Je mag fouten maken, dat hij vragen mag stellen, dat hij mag oefenen en uitproberen. Wanneer deze dingen ontbreken, is de kans op het ontwikkelen van faalangst groot.
-



Depressieve kenmerken

- Sombereheid en verdriet: ik voel me somber.
 - Pessimisme: ik heb het gevoel dat mijn toekomst hopeloos is en dat het alleen maar erger zal worden.
 - Mislukkingen: ik vind dat ik een totale mislukking ben.
 - Verlies van plezier: beleef weinig plezier aan activiteiten die ik vroeger leuk vond.
 - Schuldgevoelens: Ik voel me meestal erg schuldig.
 - Gevoel gestraft te worden: ik verwacht gestraft te worden.
 - Afkeer van zich zelf: ik ben teleurgesteld in mezelf.
 - Zelfkritiek: ik bekritiseer al mijn tekortkomingen.
-



Depressieve kenmerken

- Suicidale gedachten en wensen`
- Huilen
- Onrust en agitatie
- Verlies van interesse
- Waardeloosheid
- Energieverlies
- Veranderingen van slaappatronen
- Prikkelbaarheid
- Verandering van eetlust
- Concentratieproblemen
- Moeheid



**Wat te doen?
GGGG model**



Composure:

Where are your anxiety coming from?

2 elements;

💣 Stress

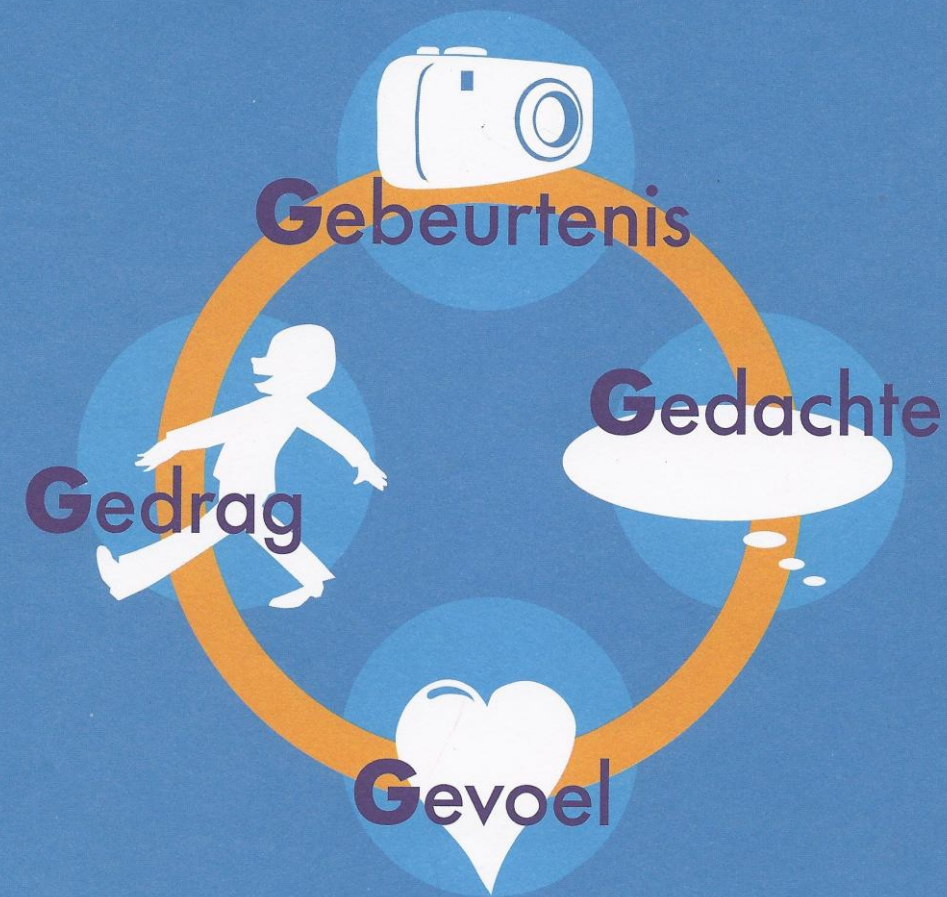
💣 Thoughts 'trigger'





Negatieve kerncognities die kunnen leiden tot een depressie





Kerncognities uitdagen:

Bewust worden van hun gedachten en gevoelens, biedt dit vaak perspectieven om irreële gedachten om te buigen.

Alternatieve gedachten die mogelijk veel positievere gedragsuitkomsten hebben.

Niet-helpende gedachten worden vervangen door helpende gedachte



Wat te doen?

Kerncognities uitdagen:

- Door bijvoorbeeld de vraag te stellen hoe het kan dat het andere keren wel goed ging of door aan andere mensen te vragen of dergelijke situaties inderdaad altijd fout gaan?



Dank je wel voor jullie aandacht!

Vragen ?????

