

# ZORGPAD DEPRESSIE SGGZ

## Wat is een depressie?

Als je voor langere tijd erg somber bent, nergens zin in hebt of niet meer kunt genieten van dagelijkse dingen, heb je mogelijk een depressie. Dat is iets anders dan een 'dipje' en dit ontregelt je leven. Depressies kunnen veroorzaakt worden door een angst-, dwang- of posttraumatische stressstoornis (PTSS). Anderzijds kan een langdurige periode van depressie ook leiden tot gevoelens van angst.

Je kunt een depressie hebben als je langere tijd (meer dan twee weken) het grootste deel van de dag last hebt van somberheid, gebrek aan plezier of allebei en andere klachten uit het lijstje hieronder. De aandoening verschilt in ernst: met een lichte depressie kun je vaak gewoon doorgaan met de meeste dagelijkse dingen, bij een ernstige gaat dat gewoon niet. De gemiddelde duur van een depressieve episode is 6 maanden. Soms zijn depressies eenmalig, maar meestal komen ze terug.

## Depressie: klachten, symptomen en oorzaken

Hoe weet je nu of je een depressie hebt? De twee belangrijkste symptomen zijn neerslachtige stemming en duidelijk verlies aan interesse in (bijna) alle activiteiten.

Maar ook deze symptomen kunnen voorkomen:

- eetproblemen (heel veel of heel weinig eten) of verandering in gewicht;
- minder goed kunnen slapen of juist te veel slapen;
- niet tot rust kunnen komen of juist geremd zijn;
- vermoeidheid en verlies van energie;
- overmatige schuldgevoelens of het gevoel waardeloos te zijn;
- moeite met concentreren, traag denken en geen beslissingen kunnen nemen;
- regelmatig denken aan de dood of zelfdoding.

