

01

Wat is een depressie?

Je moet weten dat

Een depressie is een stoornis in iemands stemming. Het gaat meestal om gevoelens van somberheid, een gebrek aan fysieke en geestelijke energie en een gebrek aan interesse in dingen die vroeger leuk werden gevonden. Depressiviteit is een van de meest voorkomende emotionele problemen en ook een van de best behandelbare.

Iedereen heeft wel eens een dag waarop je je gelukkiger of somberder voelt dan anders. Je voelt je misschien geweldig als jouw team de kampioenschappen heeft gewonnen, als je een mooi cijfer voor een proefwerk hebt gehaald, of als je op een leuk feest bent. Je voelt je misschien echt heel vervelend als je ruzie hebt met je beste vriend of vriendin, als je ouders je verbieden naar een popconcert te gaan, of als je geen rol krijgt in het toneelstuk op school. Gewone somberheid gaat na een redelijk korte tijd voorbij en daarna voel je je weer goed.

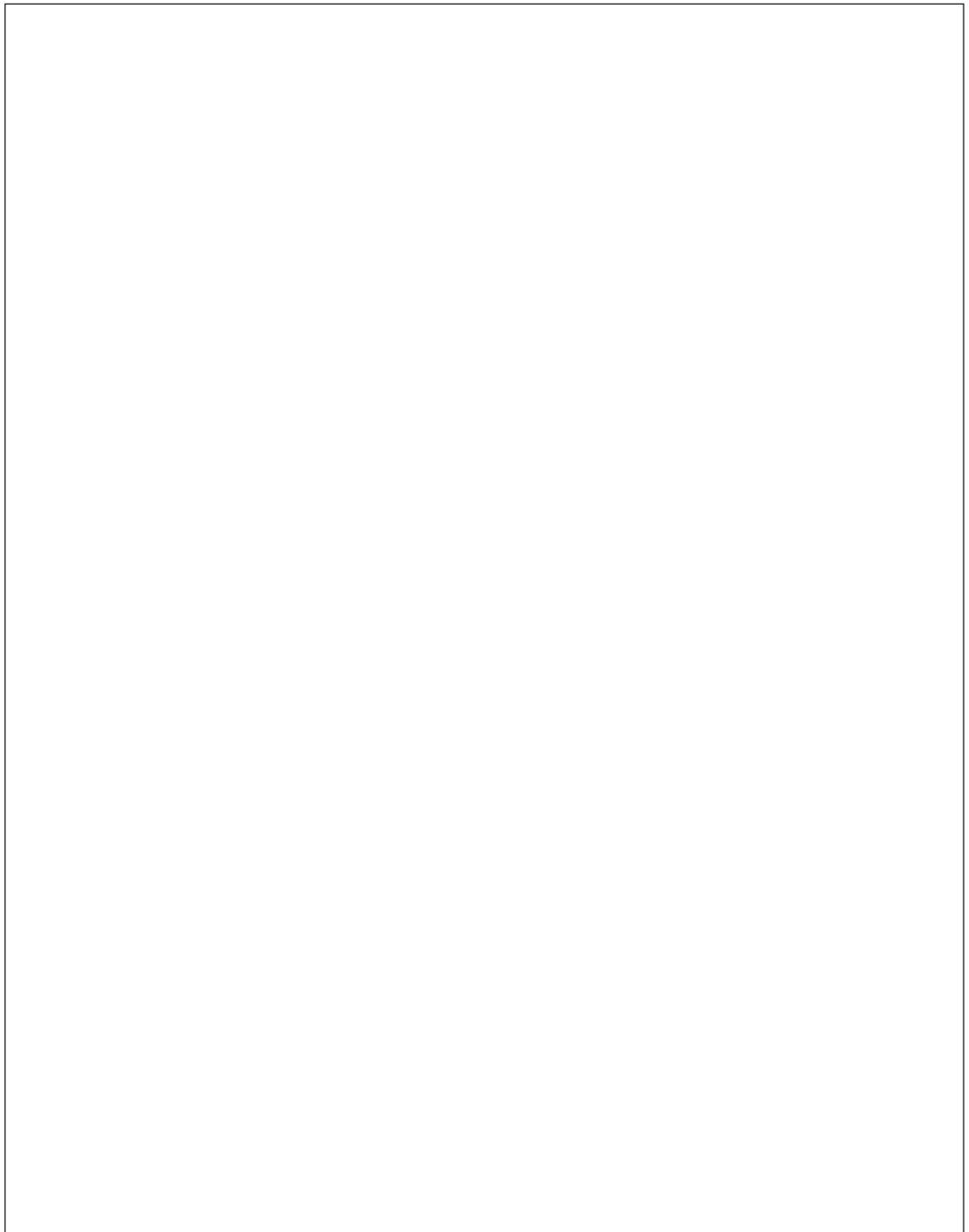
Depressiviteit duurt langer en gaat dieper dan gewone somberheid. Zij kan ervoor zorgen dat je heel negatief denkt over jezelf, of geen hoop hebt voor je toekomst. Dit kan van invloed zijn op je gedachten, je gedrag, je eetlust of je slaappatroon. Een depressie kan ervoor zorgen dat jouw kijk op de realiteit verstoord raakt; alsof alles negatief en moeilijk is. Problemen lijken misschien groter dan je aankunt.

Mensen die zich depressief voelen, zijn vaak geestelijk en lichamelijk heel moe. Het kan gebeuren dat ze niet meer naar hun vrienden of vriendinnen gaan, of andere dingen laten waar ze vroeger plezier in hadden, gewoon omdat ze het niet meer kunnen opbrengen. Mogelijk beginnen ze ook te klagen over lichamelijke kwalen als hoofdpijn en maagproblemen. De ergste vorm van een depressie is als mensen zelfs geen zin meer hebben in het leven.

Hoe meer je van depressiviteit begrijpt en hoe meer je leert wat je ertegen kunt doen, hoe gemakkelijker het wordt om deze gevoelens in de hand te houden of ze zelfs helemaal kwijt te raken. De oefeningen in dit boek kunnen je daarbij helpen.

■ Instructies

Geef in de ruimte hieronder aan hoe jouw gevoelens van depressiviteit eruit zouden kunnen zien, door middel van een tekening, kleuren, een stukje stof of een bepaalde vorm.



■ Nog meer te doen

Kijk weer naar het plaatje hiernaast en beschrijf wat je hebt gemaakt. Vertel waarom je de door jou gekozen lijnen, kleuren, materialen en vormen hebt gebruikt.

Beschrijf hoe je je voelt als je naar je tekening of collage kijkt.

Beschrijf wat je al hebt gedaan om je depressieve gevoelens kwijt te raken. Vertel van al die manieren hoe goed ze voor je werkten.

Denk na over het feit dat er nieuwe manieren voor je zijn die je leren om te gaan met een depressie en die zelfs te overwinnen. Schrijf op wat je hiervan gelooft of hoe je hierover denkt.

Doe een uitspraak waaruit blijkt dat je met overtuiging wilt leren hoe je met een depressie moet omgaan. Neem het besluit om je aan dit voornemen te houden.

02

Symptomen van een depressie

Je moet weten dat

Depressiviteit heeft veel symptomen. Sommige zijn heel duidelijk, maar andere kunnen verwarrend zijn. De symptomen en de manier waarop iemand een depressie ervaart, kunnen per persoon enigszins verschillen. Het leren herkennen van je eigen symptomen kan je helpen bij het voorkomen van en het omgaan met een depressie.

Ben heeft de laatste tijd nogal wat problemen. Hij krijgt zowel op school als thuis ongecontroleerde uitbarstingen en hij snauwt iedereen af, ook zijn docenten. Hij spijbelt regelmatig, omdat dat gemakkelijker is dan mensen onder ogen te moeten komen. In plaats van lessen volgen, gaat hij naar de supermarkt en rookt hij sigaretten op het parkeerterrein. Hij denkt erover om weg te lopen en vraagt zich af waar hij naartoe zou kunnen gaan.

Sylvia's vriendinnen maken zich zorgen over haar. Ze belt hen niet terug en lijkt op school er niet met haar gedachten bij te zijn. Als ze uit de toiletruimte komt, ziet ze er soms uit alsof ze heeft gehuild. Vaak gaat ze na school meteen naar huis in plaats van nog even te blijven hangen of basketballen, zoals ze vroeger altijd deed. Als haar vriendinnen vragen of er iets is, haalt Sylvia haar schouders op en zegt: 'Geen idee.'

Maartje slaapt al een tijd niet goed. In bed ligt ze urenlang naar het plafond te staren en denkt over alles wat ze die dag fout heeft gedaan. Haar punten kelderen omdat ze steeds haar huiswerk vergeet te maken. Ze is altijd moe en heeft geen eetlust. Ze voelt zich waardeloos en wilde dat ze net als haar vriendinnen 'gewoon' en 'cool' kon zijn.

Deze drie pubers voelen zich alle drie depressief, maar hun symptomen verschillen.

■ Instructies

Alle symptomen die hieronder staan, kunnen uitingen zijn van een depressie.
Omcirkel de symptomen die je zelf hebt ervaren.

slaapproblemen	ongelukkig voelen	veel afvallen of aankomen
roekeloos gedrag	drugsmisbruik	je uit je vriendenkring terugtrekken
hopeloos voelen	je voortdurend vervelen	vaak spijbelen
angst voor de dood	vaker geïrriteerd zijn	nergens belangstelling voor hebben
alcoholmisbruik	jezelf waardeloos voelen	meer zin in seks
concentratieproblemen	fysieke pijn	steeds alleen willen zijn
vaker boos	besluiteloosheid	heel negatief zijn
veel huilen	schuldig voelen	je een mislukking voelen
jezelf verwonden	denken over zelfmoord	teleurgesteld zijn in jezelf
fysieke agressie	vergeetachtigheid	niet op afspraken komen
minder zin in seks	vaker ruzie in het gezin	je in jezelf terugtrekken
geen zin om jezelf te verzorgen	voortdurende rusteloosheid	denken aan weglopen

Beschrijf andere gevoelens of gebeurtenissen die je hebt ervaren en waarvan je denkt dat het symptomen van een depressie zijn.

■ **Nog meer te doen**

Ieder mens heeft wel eens symptomen van een depressie. De symptomen komen en gaan en duren misschien enkele dagen, weken of maanden. Symptomen worden een probleem als ze je leven langdurig of ernstig verstoren. Voorbeelden hiervan zijn: je zo somber voelen dat je uit de zwemploeg stapt, zulke woede-uitbarstingen hebben dat je vrienden je uit de weg gaan of je zo naar voelen dat je in je eigen huid snijdt om de emotionele pijn te verlichten.

Kijk nog eens naar de symptomen die je hebt omcirkeld. Schrijf hieronder de symptomen die komen en gaan en niet al te veel verstoringen in je leven veroorzaken.

Beschrijf nu de symptomen waar je langdurig of in ernstige mate last van hebt in je dagelijkse leven. Schrijf naast elk symptoom op hoe lang dat al duurt en hoe dat je leven verstoort.

Praat over je ernstige symptomen met een volwassene, bijvoorbeeld een ouder, een docent, de mentor of de huisarts.

26

Actief blijven

Je moet weten dat

Als mensen zich depressief voelen, hebben ze waarschijnlijk weinig energie. Mogelijk maken ze geen plannen, omdat ze nergens zin in hebben. Maar door overal mee te stoppen, wordt de depressie alleen maar erger. Je kunt jezelf helpen van je sombere gedachten af te komen door actief deel te blijven nemen aan het leven.

Eds vader ziet dat Ed heel somber is. Hij hangt al vier dagen voor de tv, waar hij urenlang zit te zappen. Als zijn vrienden hem bellen, zegt hij dat hij ze later zal terugbellen, maar dat doet hij nooit. Als de rest van het gezin ergens een pizza gaat eten, zegt Ed dat hij geen honger heeft. Als zijn vriendin komt om te praten over een popconcert waar ze naartoe wil, zegt hij dat hij geen zin heeft om ernaartoe te gaan.

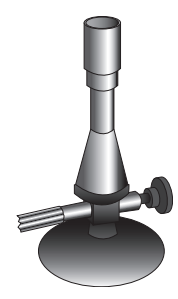
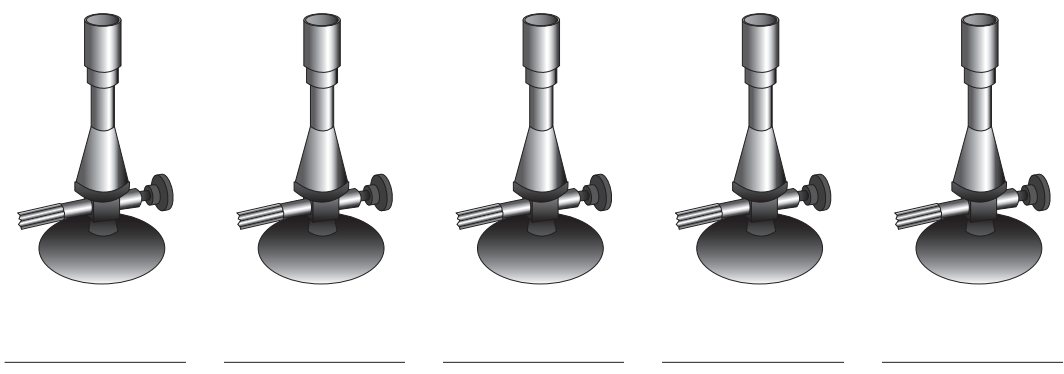
Uiteindelijk gaat Eds vader bij hem zitten om met hem te praten. Hij zegt dat hij wel weet dat Ed nergens zin in heeft. Hij vraagt Ed of helemaal niets doen hem een beter gevoel geeft. Ed zegt van niet; hoe minder hij doet, des te minder wil hij doen. Zijn vader legt uit dat energie ook energie oplevert – je moet energie gebruiken om er meer van te produceren. Als Ed zegt dat hij niet eens de energie heeft om ergens aan te beginnen, vraagt zijn vader hem om het tenminste te proberen. Hij stelt voor dat Ed zichzelf ertoe zal zetten om naar het concert te gaan en dan te zien hoe hij zich na afloop voelt.

Met moeite komt Ed van de bank overeind om zich om te kleden, maar hij doet het. Hij denkt dat het een van de moeilijkste avonden van zijn leven gaat worden en vraagt zich af hoe hij hier ooit doorheen komt. Als hij het huis uitloopt, voelt zijn lichaam van lood, maar zijn vrienden en vriendinnen zijn enthousiast. In de auto zetten ze alvast een cd op van de band waar ze naartoe gaan. Ed vindt de muziek geweldig en lijkt er een beetje van op te knappen. Hij denkt dat het concert toch wel leuk wordt, als hij maar wakker kan blijven.

Als Ed die nacht thuiskomt, is zijn vader nog op om te horen hoe het is gegaan. Ed zegt dat hij het niet voor mogelijk had gehouden dat hij vol energie zou terugkomen. Tijdens het concert was hij zijn sombere gevoelens kwijtgeraakt en had er echt van genoten. Hij is stomverbaasd dat zijn vader gelijk heeft gehad.

■ Instructies

Schrijf onder elk van deze branders een activiteit die je leuk vindt en waar je echt energie van krijgt. Teken boven elke brander een vlam die aangeeft hoeveel energie je hebt als je met deze activiteit bezig bent. Als je heel weinig energie hebt, teken je een klein vlammetje; heb je heel veel energie, dan teken je een grote vlam.



Teken een vlam boven deze brander die aangeeft hoeveel energie je hebt als je somber bent.

■ Nog meer te doen

Kijk nog eens naar de vlammen die je tekende en beschrijf het verschil in energieniveaus wanneer je je somber voelt en wanneer je iets doet wat je heel leuk vindt.

Vertel wat je meestal doet als je je gedeprimeerd voelt en nergens energie voor of zin in hebt.

Vertel waarom het volgens jou extra energie geeft om iets te doen wat je heel leuk vindt.

Vertel waarom het volgens jou moeilijk kan zijn om jezelf tot actie te dwingen als je je depressief voelt.
