

Wat u zou moeten weten over depressie en medicijnen tegen depressie

Depressie is een kwaal met verschijnselen in drie verschillende probleem gebieden:

1. **Gevoelens** - waarbij u zich constant somber en miserabel voelt of met wisseling in de loop van de dag of week. Soms voelen mensen zich leeg of dood van binnen, alsof ze helemaal geen gevoel meer hebben.
2. **Gedachten** - waarbij uw gedachtenleven beheerst wordt door negatieve, pessimistische, soms kritische of boze gedachten. En waarbij u soms kan piekeren en tobben over alle dingen die slecht gegaan zijn in uw leven.
3. **Veranderingen in gedrag** - u kunt u terugtrekken van contact met mensen, stoppen met de dagelijkse dingen die u gewend was te doen. U kan steeds meer vermoeid raken en u kunt zich isoleren van het dagelijks leven.

Wat veroorzaakt depressie?

Stress speelt altijd een rol, zoals een lichamelijke ziekte of bijvoorbeeld een of meer nare gebeurtenissen. Soms zijn er dingen uit onze jeugd die maken dat u negatief gaat denken. Ook kan u een aangeboren kwetsbaarheid hebben (depressie komen in bepaalde families vaker voor). Natuurlijk is er vaak sprake van een combinatie van deze dingen.

“Stress-stoffen” in de hersenen en depressie

Wanneer u depressief wordt kan dit leiden tot een uitputting van bepaalde chemische boodschappers in een bepaald gebied van de hersenen genaamd het limbisch systeem. Als u de hersenen voorsteld als een ei, dan zit het limbisch systeem ter hoogte van het eigeel, precies in het centrum. Er zijn twee speciale chemische boodschappers in dat deel van de hersenen die helpen bij de controle van het gevoel (noradrenaline en serotonine).

Als aan u een antidepressivum is voorgeschreven dan is het belangrijk dat u begrijpt dat het doel hiervan is om de chemische boodschappers in dat deel van de hersenen te herstellen.

Er zijn veel misverstanden over antidepressieve middelen en daarom is het belangrijk om te vermelden dat:

1. Antidepressieve middelen *niet verslavend* zijn, het zijn geen rustgevende middelen. En hoe lang u ze ook inneemt, het is onmogelijk om verslaafd aan deze middelen te worden. Echter net als met alle andere geneesmiddelen hebben ze bijwerkingen. Deze bijwerkingen kunnen verminderd worden door te starten met een lage dosering bij het opbouwen van de behandeling en door het zorgvuldig verlagen van het middel aan het einde van de behandeling.

2. Juist omdat antidepressieve middelen geen rustgevende middelen zijn hebben ze ook *geen onmiddellijk effect* en zal uw stemming niet gelijk verbeteren. Het duurt tot 14 dagen voordat de middelen enig effect geven en pas na zes weken is het effect volledig.

3. Wanneer u zich beter voelt, moet u deze middelen *niet direct stoppen* omdat het dan erg waarschijnlijk is dat de klachten terugkomen. Het is belangrijk om de kuur helemaal af te maken, net als bij antibiotica, met als verschil dat bij antidepressieve middelen de kuur tot zes maanden duurt. Onderzoek heeft aangetoond dat wanneer mensen hun antidepressieve medicijnen stoppen omdat ze zich goed voelen voordat de zes maanden om zijn de kans op terugval tweekeer groter is dan wanneer de volledige kuur wordt afgemaakt.

4. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze zwak zijn als je pillen nodig hebben om het hoofd boven water te houden. Het is belangrijk om te benadrukken dat dit *niet* de reden is waarom antidepressieve medicijnen worden voorgeschreven. U kunt antidepressieve medicijnen zien als een gips dat om een gebroken been gelegd wordt zodat u eerder kan

beginnen met lopen en oefenen om weer sterk te worden. Ze maken het mogelijk dat u kunt beginnen te werken aan de problemen in uw leven en aan het oppakken van de draad. Als u dat eenmaal bereikt hebt dan kunnen de antidepressieve middelen afgebouwd worden.