

Depressie en EB

Yvonne Westheide-Sellies, consulente DEBRA Nederland, Ida Mollema, maatschappelijk werk UMC Groningen

Het forum startte met een Power Point presentatie en een YouTube filmpje over depressie.

Kijk op:

http://www.youtube.com/watch?v=H02MTQovpHl&feature=results_main&playnext=1&list=PL5ABC990D17E22382

Iedereen is tijdelijk wel eens verdrietig, prikkelbaar, futloos etc. Maar een depressie is een langdurige staat van somber zijn gepaard met de volgende symptomen:

- Cognitieve stoornis: negatief zelfbeeld- (ik ben een mislukking, middelmatig, ik voel me slecht, waarom zou iemand mij leuk vinden, er is geen hoop voor mij voor de toekomst, niets zal veranderen)
- Stemningsstoornis: diepe droefheid, hopeloosheid, eenzaamheid, afwijzing (niemand geeft om mij), onverschilligheid, suïcidale verlangens.
- Gedragsstoornissen: Afname van de activiteit, soms een algemene onverschilligheid in alles wat wordt ondernomen, lusteloos zijn, zich doelloos voelen.
- Lichamelijke problemen: pijn op de borst, stijfheid van gewrichten, hoofdpijn, duizeligheid.

Waarom raken mensen depressief?

Depressie kan het gevolg zijn van reageren op een "down periode". Mensen voelen zich "down" hetzij als gevolg van de "eigen fouten" in hun leven (schuld) hetzij als gevolg van vervelende gebeurtenissen (ziekte, verlies van werk, overlijden van een dierbare, etc.). Depressie is een diepe, doordringende droefheid, waardoor vaak verantwoordelijkheden ontlopen en interesse in de omgeving minder worden. De schuldgevoelens die het vermijden van die verantwoordelijkheid met zich meebrengt, en het verlies van positieve gevoelens door minder "leuke dingen" te doen resulteren in steeds minder motivatie om verantwoord te leven. Die neerwaartse spiraal produceert depressie.

Mensen worden depressief wanneer ze:

- Niet in staat zijn dat doel te bereiken, waarvan ze denken dat te moeten bereiken om gewaardeerd te worden.
- Inzien dat het voortzetten van de inspanningen om dat doel te bereiken nooit tot een succes zullen leiden
- Moedeloos geworden stoppen om dat doel te bereiken.

Bij mensen met EB kan dit betekenen:

- Ik zal nooit gezond worden. Daarom is mijn leven heel weinig waard.
- Het maakt niet uit hoe hard ik werk voor mezelf, mijn situatie zal toch nooit veranderen.
- Ik stop maar met proberen, het heeft toch geen zin, waarom zou ik nog moeite doen.

Veel theorieën over depressie verklaren dat boosheid ten grondslag ligt aan depressie en dat is vaak ook het geval. Als iemand er achter komt dat zijn / haar doel werd geblokkeerd door een externe factor, zal hij/zij wanhopig worden, zich schuldig voelen en ook boos worden

Wanneer is het tijd om in te grijpen?

- Als er stemmingswisselingen zijn: het gaat goed voor een paar weken of maanden, maar dan is er weer een terugval. Zo'n cyclus kan zich herhalen.
- Als de depressie zo ernstig wordt dat het punt is bereikt waar geen sociale relaties meer worden aangegaan, er weinig sprake meer is van emotionele reacties, en als men niet meer in staat lijkt beslissingen te nemen.

Er zou dan ook medische hulp ingeschakeld moeten worden als tenminste vijf van de volgende acht symptomen aanwezig zijn.

1. Slechte eetlust / gewichtsverlies of een verhoogde eetlust / gewichtstoename.
2. Slaapstoornissen.
3. Groot verlies van energie, vermoeidheid.
4. Gemarkeerde traagheid van beweging of disproportionele opwinding.
5. Verlies van interesse in gebruikelijke activiteiten.
6. Gevoelens van zelfverwijt, overmatige schuldgevoelens.
7. Afgezwakt denkvermogen en afnemende concentratie.
8. Terugkerende suïcidale gedachten of wensen

Hoe kun je helpen en ondersteunen?

1. Leef je even kort in in zijn / haar gevoelens, toon empathie.
2. Vraag naar de oorzaak /de ontwikkeling van de depressie.
3. Focus dan op de ervaring die de depressie veroorzaakt.
4. Identificeer de verkeerde doelen die diegene met een depressie zichzelf heeft gesteld en probeer het negatieve zelfbeeld om te buigen.
5. Dring op gedragstherapie aan.

consulent@debra.nl

i.mollema@umcg.nl