

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Depressie

De ene dag ben je vrolijker dan de andere. Veel mensen kampen echter met langdurige neerslachtigheid of zelfs depressie. Moet je altijd aan de pillen? En kun je zelf iets doen om uit het dal te komen?



Wat is het probleem?

Depressie kenmerkt zich door een sombere stemming en verlies van interesse en plezier. Vaak is er ook sprake van vermoeidheid, slecht slapen, verminderde eetlust en andere psychische klachten. De ene depressie is de andere niet, omdat de oorzaak een wisselende combinatie van genetische, biologische en sociale factoren is. Sterke en vooral langdurige gevoelens van somberheid gaan gepaard met een chemische ontregeling van signaalstoffen in de hersenen die signalen van de ene hersencel naar de andere overbrengen waardoor het gemoed wordt verstoord.

Wat doet de dokter?

De dokter kan verwijzen naar psychotherapie of bij ernstige depressie naar elektroshocktherapie. Maar meestal worden pillen voorgeschreven. Meer dan een miljoen mensen in Nederland slikken antidepressiva. Deze pillen zorgen ervoor dat er meer signaalstof in de hersenen komt. De behandeling moet lang worden voortgezet en langzaam afgebouwd. Bij ernstige depressie werken deze pillen, maar bij lichtere vormen van depressie en rouw is hier weinig bewijs voor. Toch worden ze steeds vaker voorgeschreven.



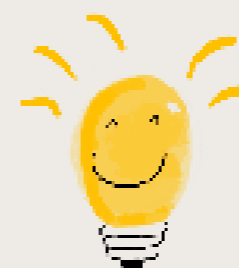
Wat kunt u zelf doen?



1 Slaap
Veel mensen met een depressie hebben slaapproblemen. Het verbeteren van de slaap kan een stap zijn in het oplossen van de depressie. Zelfhulp cursussen van internet kunnen slaap verbeteren.



2 Praten
Maak regelmatig een wandeling met een vriend(in) en vertel elkaar wat u bezighoudt. Praten over zorgen kan een depressie voorkomen en is even effectief als het gebruik van pillen.

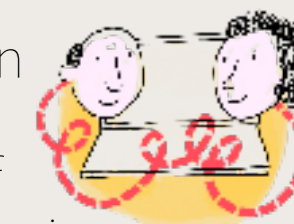


3 Lichttherapie
Wie last heeft van somberheid in de winter of winterdepressies, kan voor nog geen honderd euro een daglichtlamp kopen van 10.000 lux. Een half uurtje licht elke ochtend maakt het gebruik van pillen overbodig.



4 Bewegen
Loop stukjes die u nu op de fiets doet. Lopen is actiever. Een half uurtje per dag bewegen kan al helpen een depressie te voorkomen. Onderzoeken tonen aan dat net zoveel mensen opknappen van bewegen als van psychotherapie.

Zelfhulp blijkt in onderzoeken net zo effectief als psychotherapie



5 Anderen ontmoeten
Sociale activiteiten verminderen depressie. Word lid van een club die iets doet wat u leuk vindt. Of zet een bankje voor het huis, zo raakt u aan de praat met mensen uit de buurt.



6 Geven maakt gelukkiger
Onderzoek laat zien dat u gelukkiger wordt van iemand anders iets geven dan van iets aan uzelf geven.



7 Relax!
Ontspanningsoefeningen, meditatie en mindfulness hebben een gunstig effect.

8 Doe wat goed voelt
Houd een logboek bij met uw dagactiviteiten en uw stemming. Doe vervolgens meer dingen die een goed gevoel geven en minder dingen die een slecht gevoel geven. Simpel maar doeltreffend. Ook een goede oefening voor mensen die niet depressief zijn!



Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen