

## Depressie (ten Broeke, 2006)

Inl. Depressie is veelvoorkomende psychische stoornis, vooral gekenmerkt door langdurige somberheid en gedachten aan de dood. De oorzaak ligt vaak in een combinatie van genen en omgeving. We onderscheiden verschillende typen depressie, zoals de manisch-depressieve stoornis en de winterdepressie. Diagnose is niet altijd gemakkelijk, zeker bij kinderen, jongeren en ouderen.

### Def. Wat is een depressie?

Def. Het woord depressie heeft verschillende betekenissen. Een meteoroloog denkt bij een depressie waarschijnlijk eerder aan een lagedrukgebied, terwijl een econoom meteen een dip in de economie voor zich ziet. Voor psychologen (en de meeste mensen) is een depressie echter een psychische stoornis die vooral gekenmerkt wordt door een langdurige periode van somberheid en neerslachtigheid.

### (9) Symptomen van depressie

Langdurige somberheid en aan de dood denken zijn twee bekende en veel voorkomende symptomen van een depressie. Maar ook prikkelbaarheid kan een symptoom zijn van depressie, net zoals last hebben van angsten. Zo zijn er nog een aantal symptomen die bij een depressie vaak voorkomen zoals slaapproblemen. Ook de eetlust is verstoord en concentratie- en geheugenproblemen, moeheid en schuldgevoelens komen vaak voor. Deze verscheidenheid aan symptomen maakt het stellen van een goede diagnose niet makkelijker. Daarom zijn er richtlijnen voor waarin de kenmerken van een depressie zijn vastgelegd.

### Verskillende typen depressie

De ene depressie is de andere niet. Een belangrijk onderscheid is of een depressie unipolair of bipolair is.

1. Een unipolaire depressie is een 'gewone' depressie, waarbij iemand zich langere tijd zeer somber voelt. In de groep unipolaire depressies zijn er twee specifieke soorten depressie die worden onderscheiden omdat ze een afwijkende oorzaak (en behandeling) hebben.
  - o De eerste is de seizoensgebonden depressie. Vaak gaat het hier om mensen die juist in de winter depressief raken, om in de lente weer op te knappen. Zomerdepressies komen ook voor, maar zijn zeldzamer. Mensen met een winterdepressie hebben vaak moeite met het gebrek aan licht. In de lente knappen ze weer op.
  - o Een ander type unipolaire depressie is de postnatale depressie, ook wel post-partum depressie genoemd. Dit type komt voor bij vrouwen die net een kind hebben gekregen. Sommige psychologen denken dat dit komt door de grote hormonale veranderingen die een vrouw net na de geboorte meemaakt. Dit kan tot neerslachtigheid leiden, die bij een kleine groep vrouwen langdurig wordt en zich tot depressie ontwikkeld.
2. Bij een bipolaire depressie worden deze perioden van somberheid afgewisseld met periode waarin iemand zich extreem energiek, opgewekt en rusteloos voelt. Dit noemen we ook wel een manische episode, vandaar dat iemand met een bipolaire depressie vaak manisch-depressief wordt genoemd.

