

## 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.

## De oorzaken van een depressie

Een depressie kan een duidelijke oorzaak hebben (een dierbare overlijdt, een echtscheiding of ontslag). In dat geval spreken we van 'omgevingsfactoren' die leiden tot een depressie. Deze omgevingsfactoren hebben één grote gemene deler: ze leiden tot stress. In een stressvolle situatie maakt je lichaam zich klaar om te vechten of weg te rennen. Na een tijdje komt je lichaam weer tot rust. Bij mensen die depressief worden gebeurt dat niet: zij blijven 'hyper van de stress'. Duurt dit te lang, dan ontwikkelt zich een depressie.

Bij grote stress treedt je vecht-of-vlucht-reactie in werking. Duurt deze reactie erg lang, dan wordt het risico op een depressie groot.

Ook erfelijkheid speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van een depressie. Onderzoekers denken dat depressie voor ongeveer 40% erfelijk bepaald wordt. Het 'zit in je genen'. Daarom lopen mensen van wie bijvoorbeeld de ouders depressief zijn een groter risico om ook depressief te raken. Deze genetische invloed kan op verschillende manieren werken. Zo kan het falen van het 'stress-stop-systeem' (zie hierboven) komen door genetische aanleg. Ook zijn er aanwijzingen dat persoonlijkheid een rol speelt: naarmate iemand meer neurotisch is en minder extravert, bestaat een grotere kans op een depressie. Hiervan zouden genen de oorzaak kunnen zijn.

