

Depressie

Depressie

Wanneer je wekenlang een sombere stemming hebt en geen energie hebt om dingen te ondernemen, dan kan dit duiden op een depressie.

Wat is een depressie?

Last hebben van een sombere stemming, dat is voor iedereen herkenbaar. Meestal gaat dit vanzelf over. Soms blijf je deze stemming vasthouden. Het zorgt ervoor dat je nergens zin in hebt, de energie weg is om iets te ondernemen en het lukt maar niet om minder somber te worden. Als je weken- tot maandenlang last blijft houden van zo'n zwaarmoedige stemming, heb je mogelijk een depressie.

Wat zijn de symptomen van een depressie?

De meest voorkomende symptomen bij depressie zijn:

- gevoelens van somberheid
- geen plezier meer in activiteiten
- slecht slapen
- eten smaakt niet
- concentratieproblemen of besluiteloosheid
- geen energie hebben
- overbodig voelen in contact met anderen
- nadenken over zelfmoord

Wat zijn de oorzaken van een depressie?

Een depressie ontstaat door een combinatie van sociale, biologische en psychische oorzaken. Bij sociale oorzaken moet u denken aan een verdrietige gebeurtenis zoals het overlijden van een dierbare. Bij biologische oorzaken ligt het vooral aan erfelijkheid.

Verder heeft het ook te maken met de aanmaak van bepaalde lichamelijke stoffen zoals hormonen, medicijnen of alcohol die het ontstaan van een depressie in de hand werken. Een psychische oorzaak is afhankelijk van iemands karakter. Eigenschappen die het risico op een depressie verhogen zijn bijvoorbeeld moeite met verdriet verwerken of weinig zelfvertrouwen hebben.

Contact

Onze teams Angst en Stemming vind je [hier](#).