Somberheid en Depressie

Somberheid, verdriet en depressie zijn normale reacties op nare gebeurtenissen en horen bij het leven. Dit soort klachten komen heel vaak voor en als somberheid bijvoorbeeld door het verlies van een dierbare is ontstaan kunnen de klachten lang aanhouden. Het is belangrijk om uzelf ook de tijd te gunnen om de ingrijpende ervaringen te verwerken.

Somberheid en depressie kunnen ook ontstaan door problemen en zorgen. Financiële zorgen, zorgen om werk of opleiding, zorgen om relaties met partner, ouders of kinderen kunnen uw stemming nadelig beïnvloeden.

Wat kunt u zelf doen om uw somberheidsklachten de baas te worden?

- Praat erover met de mensen om u heen
- Gun uzelf tijd en rust
- Als de zorgen voortkomen uit geld, werk of gezin, bekijk eens of er oplossingen zijn
- Schrijf regelmatig op waarover u zich zorgen maakt of piekert, dit helpt om het hoofd weer helder te krijgen en vaak vind u op deze manier al oplossingen
- Zorg voor regelmaat en structuur: voldoende slaap, goed en regelmatig eten, liever geen alcohol
- Zoek afleiding en ontspanning door aangename activiteiten te ondernemen
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- Ga online: op internet staan verschillende goede zelfhulpprogramma's, bijvoorbeeld www.snelbeterinjevel.nl of www.mirro.nl

Als u niet het gevoel heeft zelf uw somberheidsklachten de baas te kunnen worden, maak dan via de huisarts een afspraak met de POH GGZ. In enkele gesprekken kan deze u wellicht weer op het goede spoor zetten.

Als somberheid langer (langer dan twee weken) aanhoudt en u merkt dat u het grootste deel van de dag somber bent en u bijvoorbeeld ook moe bent, slecht slaapt en geen eetlust hebt is er wellicht sprake van een depressie. Dat zou u ook last kunnen hebben van een leeg gevoel, concentratieverlies en zelfs gedachten aan de dood. Maak in dat geval beslist een afspraak met de huisarts. Hij kan zorgen voor gesprekken bij de Praktijkondersteuner GGZ, of voor een doorverwijzing naar een psycholoog.