

Depressie

VAN DETECTIE TOT INTERVENTIE



Bart De Saeger

Londerzeel 23/02/2012

Bart De Saeger

Klinisch psycholoog - Gedragstherapeut

Theorie + Technieken



Inzicht krijgen

Leren hoe je het probleem stap voor stap kan aanpakken

Let op voor de weg van de minste weerstand!

Inhoud

- 
- **Wat is een depressie?**
 - **Hoe kan je in een depressie terecht komen?**
 - **Wat kan je er aan doen?**

Inhoud

- Wat is een depressie?
- Hoe kan je in een depressie terecht komen?
- Wat kan je er aan doen?

Moedeloosheid



= basisemotie

= van korte duur en duidelijk te plaatsen

= geen depressie





Depressie



Depressie



Normaal

Depressie is een officiële psychiatrische diagnose

Wat is normaal?



Depressie volgens DSM IV-TR

Aandoening die zich op lichamelijk, psychologisch en sociaal vlak uit

Twee hoofdsymptomen

Sombere stemming

Gebrek aan plezier

Depressie volgens DSM IV-TR

Nevensymptomen

Verandering eetlust	Schuldgevoelens
Verandering slaappatroon	Vertraagd of juist overbeweeglijk
Concentratieproblemen	Moeheid of gebrek aan energie
Denken aan de dood	...

De klachten moeten daarbij:

- minstens 14 dagen duren
- gedurende het grootste gedeelte van de dag aanwezig zijn
- en niet te wijten zijn aan één of andere lichamelijke aandoening of middelengebruik

Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

- A. Veranderingen in de hersenen - DENKEN
- B. Veranderingen in het GEDRAG
- C. Veranderingen in het GEVOEL
- D. Veranderingen in de RELATIE

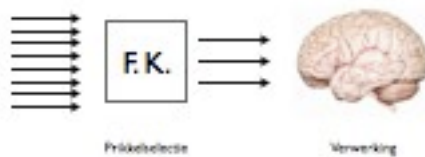
Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

A. Veranderingen in de hersenen - DENKEN

- Meer negatieve zaken zien



Frontale kwab



Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

A. Veranderingen in de hersenen - DENKEN

- Meer negatieve zaken zien
- Meer negatieve gedachten --> emoties
- Minder doorbloeding
- Minder serotonine

Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

B. Veranderingen in het GEDRAG

- Je gaat minder dingen doen
- > meer tijd om te piekeren
- > minder kans op positieve prikkels



Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

C. Veranderingen in het GEVOEL

Wat gebeurt er allemaal tijdens een depressie

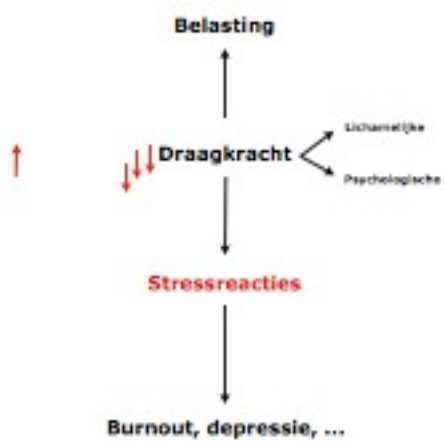
D. Veranderingen in de RELATIE

Inhoud

- 
- Wat is een depressie?
 - Hoe kan je in een depressie terecht komen?
 - Wat kan je er aan doen?

Door een samenspel aan factoren

Belasting



Inhoud

- Wat is een depressie?
- Hoe kan je in een depressie terecht komen?
- Wat kan je er aan doen?

De 3 G's

Het menselijk functioneren

Het menselijk functioneren



Denken



Gedrag



Emotie



Stap 1: inwerken op het gedrag

Stap 1: inwerken op het gedrag

A. Het verhogen van de draagkracht

Verhogen van de draagkracht

Hoe?

Door het vergroten van de zelfzorg.

Zorg voor voldoende beweging

Zorg voor voldoende beweging



WHO: 30 min. extra/dag

www.10000stappen.be

www.aktivia.be

Zorg voor voldoende beweging

Zorg voor voldoende nachtrust

Zorg voor voldoende nachtrust



De slaapfases:

4de fase: fysiek herstel

5de fase: emotioneel herstel

Zorg voor voldoende beweging

Zorg voor voldoende nachtrust

Verzorg je voedingsgewoonten

Verzorg je voedingsgewoonten



Draagkracht ↓	Depressie ↑
Evalueren EN Bijsturen	Reanimeren
A) Beweging B) Voeding C) Nachtrust	A) Beweging B) Voeding C) Nachtrust



Stap 1: inwerken op het gedrag

Werk van buiten naar binnen!

- Bestudeer eerst hoe je huidige week er uitziet
- Kijk eens achterom
- Verken eens het internet
- Zoek dingen die je energie geven
- Zorg voor afwisseling in je leven!

Ga plannen en uitvoeren

=

Gedragsactivatie

Stap 1: inwerken op het gedrag



TO DO - lijsten  **Actielijsten**

Stap 2: inwerken op het denken

Stap 2: inwerken op het denken

=
minder negatieve gedachten hebben

=
minder piekeren

=
minder cognitieve onrust

=
je beter in je vel voelen

4 regels

Tot anders leren denken

Regel I

Bouw regelmatig een denkmoment in.

Het inbouwen van een denkmoment

Voorwaarden:

- Vast tijdstip: 20 minuten
- Minstens een uur voor het slapen gaan
- Vaste plek
- Waar je niet gestoord kan worden
- Schrijf op
- Zeg stop na 20 min.
- Zorg vervolgens voor afleiding

Regel II

Ga je KT - geheugen uitbreiden



Geheugen: KT + LT

**LT: onuitputtelijk
KT: +/- 7 items**

Regel III

**Ga constant je manier van denken
bestuderen**

**Wanneer je ziet dat je denken gaat over
een een probleem:**



Probleemoplossend denken

Probleemoplossend denken

Vraag 1: Wat is het probleem?

Vraag 2: Wat zijn alle mogelijke oplossingen?

Vraag 3: Wat is de volgorde van uitvoerbaarheid?

Probleemoplossend denken

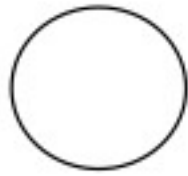
Ga vervolgens aan de slag!

Opdracht 1: Neem het eerste op je lijst en voer dit uit.

Opdracht 2: Kijk of de oplossing helpt, zoniet neem dan het tweede op je lijst, ...

Een experiment

Kijk naar het volgende:



**Wanneer je ziet dat je denken gaat over
een interpretatie:**



Relativeren

- Interpreteren is op zich geen probleem, maar kan een probleem worden als we dit als enige waarheid zien.
- Leer een onderscheid maken tussen observeren en interpreteren.

Denk oefening:

Ik zat met Sara in het pauzelokaal maar ze verveelde zich.

Wat is feit en wat is interpretatie?

Eens je weet dat je aan het interpreteren bent:

- Kan je deze interpretatie gaan omzetten in een hypothese
- Kan je op zoek gaan naar alternatieve hypothesen
- Kan je de graad van waarschijnlijkheid gaan bepalen

Denkoefening:

Karen heeft sinds deze morgen hoofdpijn en denkt dat ze een hersentumor heeft. Sindsdien overvalt haar een grote angst.

- Wat is feit en wat is interpretatie?
- Wat zijn mogelijke alternatieve hypothesen?
- Wat is de graad van waarschijnlijkheid van de verschillende hypothesen?

Onthou dat wat er ook door je hoofd gaat,
dat het steeds gedachten zijn en nooit
feiten!!!

Regel IV

Ga je gedachtenstromen onderbreken

Piekergedachten onderbreken

≠

Proberen niet na te denken

Een experiment

Cognitieve verstrooiing

Cognitieve verstrooiing



Ga interne prikkels opzoeken

- Tellen
- Visualisatieoefening

Cognitieve verstrooiing



Ga externe prikkels opzoeken

- Door je aandacht naar je zintuigen te brengen
(neurilin, 5-4-3-2-1-techniek)
- Het doen van geestelijke activiteiten
(tellen, sudoku)
- Het uitvoeren van lichamelijke activiteiten
- Het op zoek gaan naar sociale contacten

Cognitieve verstrooiing



Dagdagelijkse prikkels

- Verzamel alles wat je emoties positief prikkelt
(boeken, film, Youtube)

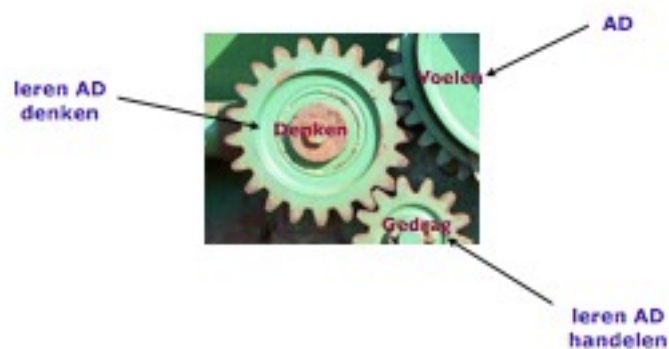
Stap 3: inwerken op het gevoel

Stap 3: inwerken op het gevoel

- A. Door het inwerken op het gedrag
- B. Door het inwerken op het denken
- C. Door het gebruik van medicatie



Samenvatting



Samenvatting

Diagnose	Psychotherapie	Psychofarmaca
Lichte depressie	? - X	?
Matig/Ernstige depressie	X	X

SLOTWOORD

Wie naast de eventuele medicatie zelf met zijn klachten aan de slag gaat, zal sneller en vollediger herstellen.

Presentatie

www.bartdesaeger.be