



Hoe om te gaan met de symptomen van depressie



In het kort

- Het kan enige tijd duren om te herstellen van een depressie, dus wees geduldig, blijf bij uw behandeling en bekijk het per dag.
- Een paar aanpassingen in uw levensstijl en mentaliteit kan u helpen om de symptomen van depressie onder controle te houden — en leren om deze op afstand te houden.
- Blijf fit en gezond, bouw een kring van goede vrienden op om u te ondersteunen en leer enkele eenvoudige ontspanningstechnieken.



Hoe om te gaan met de symptomen van depressie

Voor sommige mensen zijn terugkerende depressies een levenslange uitdaging. En hoewel medicatie en counseling de symptomen kunnen verlichten, kunnen enkele belangrijke veranderingen in levensstijl u helpen de aandoening op de lange termijn onder controle te houden. In dit informatieblad leest u hoe u met een paar simpele veranderingen in uw levensstijl een depressie op afstand kunt houden.



Het belang van ondersteuning en ontspanning

Isolatie en depressie gaan vaak hand in hand. Versterk dus uw relaties met andere mensen. Omring uzelf met mensen die begrijpen dat u soms hulp nodig heeft om uw stemming op peil te houden. Als u zich niet goed voelt, neem dan de moeite om uw binnenste cirkel uit te breiden. Praat met collega's of burens. Een paar goede vrienden kunnen u door moeilijke tijden helpen en uw inspanningen om gezond te blijven ondersteunen.

Teveel stress, of een verkeerde tactiek om met stress om te gaan, kan depressieve episodes teweegbrengen. Probeer daarom enkele ontspanningstechnieken te leren en te oefenen. Diepe ademhalingsoefeningen kunnen genoeg zijn om u door een stressvolle periode te helpen. Andere vormen van ontspanning die kunnen helpen zijn:

- meditatielessen
- massagetherapie
- tai chi
- yoga
- Ontspannende rekoefeningen of wandelen



Fit en gezond blijven

Sommige studies suggereren dat ons fitheidsniveau onze stemming kan beïnvloeden. En in sommige gevallen kunnen een slecht dieet en gebrek aan lichaamsbeweging de depressie verergeren. Als u zich slecht voelt, kan ook een klein beetje lichaamsbeweging al ervoor zorgen dat uw endorfineniveaus, de chemicaliën in uw hersenen waardoor u zich gelukkig voelt, worden gestimuleerd. Bent u een tijdje niet fysiek actief geweest, dan is het een goed idee om contact met uw arts op te nemen voordat u oefeningen begint te doen.

Naast het uitvoeren van een aantal niet-inspannende oefeningen zijn er een aantal dingen die u kunt doen om gezond te blijven en ervoor te zorgen dat u zich goed voelt.

- Tref elke avond voorbereidingen voor een goede nachtrust.
- Drink minder of helemaal geen alcohol.
- Stop met roken.
- Eet een gebalanceerd dieet.
- Zorg dat u genoeg water drinkt.
- Zorg dat u elke dag eventjes in de zon komt.
- Beperk uw inname van cafeïne.
- Doe iets waar u plezier aan beleeft.



Blijf bij uw behandeling en neem het leven van dag tot dag

De behandeling van depressie is vaak subtiel en cumulatief. Uw arts kan antidepressiva, begeleiding van een hulpverlener of een combinatie van de twee voorschrijven. Het kan een tijdje duren voordat u de effecten van de behandeling voelt, wees daarom geduldig. En als u medicijnen voorgeschreven krijgt, niet stoppen zonder met uw arts te overleggen — zelfs als u zich plotseling beter voelt — omdat stoppen uw symptomen erger kunnen maken.

Als u zich slechter begint te voelen, of u zich zorgen maakt dat u uzelf of iemand anders pijn zult doen, bel dan onmiddellijk uw arts. Als u denkt dat u te lang doormoddert zonder enig resultaat, bespreek dit dan ook met uw arts. Niet elke antidepressivum werkt voor iedereen, en de arts kan besluiten om uw recept of de dosering ervan aan te passen. Vergeet niet dat ze met u als een team werken opdat u zich beter voelt, daarom dient u hen altijd op de hoogte te houden.

Of u nu een goede of een slechte dag heeft, probeer het uzelf gemakkelijk te maken. Depressie is meer dan alleen maar een slecht humeur — het is een lichamelijke ziekte waarvan het een tijdje kan duren eer deze genezen is. Sommige dagen zijn beter dan andere, maar het wordt beter. En zelfs als u minder symptomen heeft, kunt u nog steeds slechte dagen hebben — net zoals iedereen. Neem dus gewoon elke dag zoals hij komt en concentreert u zich op uw behandeling en gezond blijven. Na verloop van tijd zal uw stemming beginnen te verbeteren en zult u elke dag van de week iets tegenkomen waarvan u zult te genieten.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC