

Geneesmiddelen

Er zijn in de apotheek middelen verkrijgbaar die hypericum (sint janskruid) bevatten. Hypericum is een fytotherapeutisch geneesmiddel wat gebruikt kan worden bij depressieve klachten. Het lijkt de stoffen die van nature voorkomen in de hersenen en die een rol spelen bij stemmingen en emoties, te beïnvloeden. Hypericum is uitsluitend in de apotheek verkrijgbaar. Het kan niet altijd in combinatie met andere medicijnen gebruikt worden. Raadpleeg daarom voor aanschaf altijd uw Alphega apotheek en meldt het ook altijd aan uw apotheek wanneer u hypericum gebruikt. Er zijn veel middelen verkrijgbaar die een versterkende of opwekkende werking zouden hebben. Voorbeelden hiervan zijn producten met ginseng, multivitaminepreparaten en Pleegzuster Bloedwijn. Het gebruik van deze middelen is af te raden, omdat de werkzaamheid niet is aangetoond, ze geven soms bijwerkingen en zijn vaak duur. Voor alle kalmerings- en slaapmiddelen geldt dat ze alleen op recept van de arts verkrijgbaar zijn.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Depressieve klachten



**Wat kunt
u er zelf aan
doen?**

Vraag ons gerust om advies

Depressieve klachten

Een depressie kan psychische en lichamelijke klachten geven. Het is een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door een verlies van levenslust of een zwaar terneergeslagen stemming. Depressieve klachten kunnen geleidelijk ontstaan, maar ook acuut, zelfs binnen een dag. 80 procent van de mensen met een depressie heeft alleen lichamelijke klachten.

Een depressie is een ziekte die veel voorkomt en is zeker geen teken van persoonlijke zwakte of een karakterafwijking. Er is dan ook geen reden zich schuldig te voelen. De kans op spontaan herstel is redelijk groot. In ruim de helft van de gevallen treedt herstel op binnen drie á vier maanden zonder ingrijpen. Depressieve klachten kunnen zowel bij mannen als bij vrouwen op alle leeftijden voorkomen. Vijf tot tien procent van de mensen in de westerse wereld heeft weleens last van depressieve klachten. Vrouwen hebben tweemaal meer kans op een depressie dan mannen.

Klachten en symptomen

Er wordt gesproken van een depressie, wanneer bepaalde klachten langer dan twee weken bestaan. Deze klachten zijn onder te verdelen in hoofdkenmerken en overige kenmerken. Als er aan tenminste één hoofdkenmerk en vijf overige kenmerken voldaan wordt, kan het zijn dat iemand een depressie heeft en moet er een huisarts geraadpleegd worden.



Hoofdkenmerken zijn:

- Een sombere stemming voor het grootste deel van de dag en/of bijna elke dag.
- Verlies van interesse of plezier bij (bijna) alle activiteiten voor het grootste deel van de dag en/of bijna elke dag.

Overige kenmerken zijn:

- Eetproblemen
- Slaapproblemen
- Geagiteerdheid, lusteloosheid of juist geremdheid
- Vermoeidheid, verlies van energie
- Gevoel van waardeloosheid, overmatig schuldgevoel
- Concentratieproblemen, vertraagd denken, besluiteloosheid
- Gedachten aan de dood of zelfdoding
- Nervositeit
- Slapeloosheid

Oorzaken

Depressieve klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Deze oorzaken zijn onder te verdelen in biologische, psychische en sociale oorzaken.

Biologische oorzaken

De kans om depressieve klachten te krijgen is voor een deel erfelijk bepaald. Bepaalde ziektes, zoals schildklieraandoeningen, reuma en diabetes kunnen depressieve klachten tot gevolg hebben. Onjuist of te veel medicijngebruik en middelenmisbruik, zoals alcohol en/of drugs, kunnen ook depressieve klachten veroorzaken.

Psychische oorzaken

De vaardigheid om problemen op te lossen en het kunnen vragen van hulp en steun van de naaste omgeving, spelen een rol bij het al of niet krijgen van een depressie.

Sociale oorzaken

Gebeurtenissen in het leven die spanningen veroorzaken, zoals huwelijksconflicten, echtscheidingen en ziekte of overlijden van dierbaren, kunnen depressieve klachten tot gevolg hebben. Maar ook spanningen op het werk of geldproblemen. Daarnaast kunnen positieve ingrijpende gebeurtenissen een grote invloed hebben, denk bijvoorbeeld aan het krijgen van een kind of het in één keer miljonair worden.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Wanneer u langer dan twee weken last heeft van onderstaande klachten, is het raadzaam contact op nemen met uw huisarts.

- Als u bijna over alles onverschillig bent
- Als u steeds slechter slaapt en/of u moeilijk uit bed kunt komen
- Als u zich slecht kunt concentreren
- Als u zich leeg, nutteloos of schuldig voelt
- Als u geen eetlust meer hebt of juist veel meer eetlust hebt
- Als u traag of juist onrustig bent
- Als u bijna elke dag moe bent
- Als u regelmatig aan de dood denkt

Er is een zelftest beschikbaar: www.psychischegezondheid.nl/depressiezelftest. Deze test kan u helpen een inschatting te maken van de ernst van de klachten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Probeer een regelmatig dag- en nachtritme te houden, ga op normale tijden naar bed en sta ook op normale tijden op. Belangrijk is ook dat u niet te veel eisen aan uzelf stelt. Stelt u te hoge eisen aan uzelf, dan wordt u eerder teleurgesteld en zult u zich eerder schuldig voelen.

Concentreer u vooral op het heden, breng structuur aan in uw dagindeling. Neem voldoende lichaamsbeweging, vermijd overmatig alcohol en onderhoud voldoende sociale contacten. Continueer waar mogelijk werk en hobby's.