

## DEPRESSIE, WINTERDEPRESSIE (INS EN OUTS)

Huibrecht Boluijt, oktober 2018

**Eén op de tien mannen en één op de vijf vrouwen in Nederland krijgt ooit te maken met een depressie. Een miljoen mensen slikken antidepressiva. Ruim 500.000 volwassenen maken per jaar een depressieve episode door. Jaarlijks krijgen zo'n 135.000 volwassenen voor het eerst een depressie. Inclusief jongeren en ouderen hebben naar schatting bijna 800.000 mensen een stemmingsstoornis. Schokkende cijfers.**

**Maar wat is dat nu eigenlijk, een depressie en wat kun je er aan doen?**

### **Vier soorten stemmingsstoornissen**

Wanneer we ons goed voelen, opgewekt of sereen, dan spreken we van een positieve stemming. Maar onze stemming kan ook aangedaan zijn. We onderscheiden vier soorten stemmingsstoornissen.

#### **-Depressieve stemming**

Een stemmingsstoornis kan een *depressieve* stemming tot gevolg hebben. In dat geval voel je je erg terneergeslagen.

#### **-Manische stemming**

Er kan ook sprake zijn van een *verhoogde* stemming: manisch of hypomaan. Hypomaan is een minder hevige manische periode. Mensen die hier last van hebben zijn heel enthousiast en actief en lopen zichzelf dan voorbij. Ze zoeken bijvoorbeeld uit het niets een nieuwe baan of hobby en gaan soms ook allerlei (financiële) verplichtingen aan die ze niet kunnen inlossen.

#### **-Manisch-depressieve stemming**

Dan is er ook nog een stemming die zich beweegt tussen manisch en depressief: bipolair. Ook wel bekend als *manisch-depressief*. Hierbij schommelt je stemming steeds tussen heel enthousiast en volstrekt terneergeslagen.

#### **-Dysthyme stemming**

Tot slot is er de *dysthyme stoornis*. Dit is een chronisch depressieve stemming.

### **Acht varianten van een depressie**

Vanuit de hierboven vastgestelde varianten van stemming onderscheiden we vervolgens zeven soorten van depressieve toestanden.

#### **-Unipolaire depressie**

Ook wel gewone depressie genoemd. Hierbij is er sprake van een lange periode waarin de stemming voortdurend somber en neerslachtig is. Deze vorm van depressie is het meest voorkomend.

#### **-Bipolaire depressie**

Manische depressiviteit (de manische depressieve stoornis) is een tweeslachtige vorm van depressiviteit. De gemoedstoestand van de patiënt wisselt hierbij periodiek van zeer depressief (terneergeslagen, somber) tot manisch (zeer actief).

### **-Chronische depressie**

Chronische depressieve stemming (ook wel chronische of dysthyme depressiviteit genoemd) is een vorm van een 'gewone' (unipolaire) depressie, waarbij zich minder verschijnselen voordoen en ook zijn de verschijnselen die zich wel voordoen minder intens. Als de klachten van een milde of lichte depressie zich langer dan 2 jaar voordoen, wordt er gesproken van een chronische depressieve stemming. Kenmerkend voor chronische depressiviteit is dat de ernst van de symptomen kan wisselen. Lange periodes met sombere gedachten, worden afgewisseld door periodes waarin het beter gaat.

### **-Dubbele depressie**

Het is mogelijk dat tijdens de chronische depressiviteit zich tijdelijk een 'gewone' depressie voordoet, waarbij er zich tijdelijk meer en heftiger klachten voordoen. Dan wordt er ook wel gesproken van een dubbele depressie.

### **-Postnatale depressie (postpartum depressie)**

Bij een aantal vrouwen ontwikkelt zich enkele weken tot maanden na de bevalling een depressie. Dit wordt een postnatale of postpartum depressie genoemd. De postnatale depressie vertoont dezelfde verschijnselen als de 'gewone' depressie en is daarvan niet te onderscheiden (behalve dat de postnatale depressie kort na de zwangerschap optreedt). Alle symptomen die ook horen bij de unipolaire depressie kunnen voorkomen, waarbij de depressieve stemming en het niet van de baby kunnen genieten voorop staan. De postnatale depressie kan ook optreden na een miskraam of abortus. Ongeveer 10% van de moeders heeft er in meer of mindere mate last van.

### **-Seizoensgebonden depressie**

Ook wel herfst- of winterdepressie genoemd. Maar beter kun je spreken van een, seizoensgebonden depressie want mensen kunnen last van depressieve klachten in de herfst of juist in de winter hebben.

Depressieve stemmingen tijdens najaar, winter en het vroege voorjaar, zijn voor bijna 1,2 miljoen Nederlanders een terugkerend probleem. Voor ongeveer 450.000 Nederlanders zijn de klachten zo ernstig, dat er sprake is van een winterdepressie. Deze groep doet weinig tot niets gedurende deze periode. Het kan iedereen overkomen, maar de grootste groep patiënten wordt gevormd door vrouwen tussen de 13 en 55 jaar. De klachten beginnen veelal in de herfst, verergeren in de winter en verdwijnen langzaam in de lente.

Een winterdepressie wordt ook wel ingedeeld naar mate van ernst. De ernstige vorm wordt ook wel Seasonal Affective Disorder (SAD) genoemd en is de echte winterdepressie. De lichte variant wordt ook wel Subsyndromal Seasonal Affective Disorder (S-SAD) genoemd en in de Nederlandse taal ook wel winterblues.

Als de klachten 2 jaar of langer achtereen terugkeren in de winterperiode, is er sprake van een winterdepressie.

### **-Winterblues**

Mensen met deze lichte variant zijn niet ziek, maar hebben wel klachten. Deze klachten zijn hetzelfde als bij een winterdepressie maar minder ernstig. Verschijnselen als somberheid, neerslachtigheid en depressie treden bij de winterblues niet op.

### **-Voorjaarsmoetheid**

Een andere vorm van een seasonal affective disorder (SAD) is de voorjaarsmoetheid. Het aantal mensen dat met lentemoetheid wordt geconfronteerd groeit volgens wetenschappers onder invloed van de invoering van de zomertijd.

Lentemoetheid kan in extreme gevallen leiden tot opname in een ziekenhuis.

De symptomen van lentemoetheid zijn soms gelijklopend met die van een depressie. Op bepaalde dagen voelen de patiënten zich dan weer wel en dan weer niet depressief, maar ze voelen zich futloos. Alle energie lijkt verdwenen.

Onderzoekers denken dat mensen met lentemoetheid vooral een gebrek hebben aan serotonine. Daarom wordt de lichttherapie soms aanbevolen. Niet alle wetenschappers delen die mening. Sommigen denken dat lentemoetheid te maken heeft met een niet correcte melatonineproductie in het lichaam. De meeste wetenschappelijke studies over lentemoetheid zijn wel duidelijk over de meest eenvoudige aanpak. Moetheid moet bestreden worden met actie, liefst tijdens de meest lichtsterke uren van de dag. Een half uurtje stevig wandelen kan halve wonderen doen voor het energiepeil van iedere mens.

### **Verschillen tussen depressie en seizoensgebonden depressie**

Het verschil met een 'gewone' depressie (niet seizoensgebonden) is dat de somberheidsklachten bij een seizoensgebonden depressie vanzelf verdwijnen met het aanbreeken van de lente. Het is een periodieke dip.

Winterdepressie is dus meestal geen echte depressie, maar een milde vorm ervan. Sommige mensen hebben echter zulke hevige klachten dat zij wel degelijk last hebben van een winterdepressie.

Belangrijk is wel om door een deskundige te laten vaststellen of er sprake is van een 'gewone' depressie of een winterdepressie.

En omdat je goed behandeld kunt worden bij een winterdepressie, is hulp zoeken altijd het beste.

### **Symptomen winterdepressie**

- (Aanhoudende) vermoeidheid
- Droefheid, melancholie, triestheid
- Overmatige behoefte aan slaap (verschuiving dag – en nachtritme)
- Veel slapen, soms zelfs meer dan 14 uur per dag en toch niet uitgerust wakker worden
- Somberheid, je depressief voelen. Niet of weinig kunnen genieten
- Concentratieproblemen
- Passiviteit, apathie
- Minder behoefte aan contacten
- Prikkelbaar, agitatie
- Toegenomen eetlust en gewicht (m.n. koolhydraatrijk voedsel als pasta en chocolade)

## **Symptomen 'gewone' depressie**

- Afsluiten van de buitenwereld
- Negatief zelfbeeld
- Angsten
- Gewichtsverlies
- Gebrek aan eetlust
- Slapeloosheid
- Suïcidaliteit /suïcidale ideatie
- Jezelf opbeuren lukt niet meer
- Gevoel dat het leven te zwaar is, alles is te veel
- Lichamelijk, emotioneel en geestelijk tot niets in staat
- Onvermogen tot het omgaan met emoties

Het klachtenbeeld bij een 'gewone' depressie is explicieter, zwaarder, ingrijpender.

## **Vijf soorten van oorzaken voor een(winter)depressie**

Het ontstaan van een (winter)depressie kan worden toegeschreven aan tal van oorzaken.

### **-Biologische oorzaken**

Voor eerst is er mogelijk sprake van een genetische aanleg. Maar een (winter)depressie kan ook het gevolg zijn van een verstoring van de natuurlijke dag- en nachtritmes van het lichaam. In de lente en zomer voelt men zich prima, terwijl men zich in de herfst en winter depressief en neerslachtig voelt.

De klok die wordt bijgesteld doet daarbij geen goed. Ook de keuzes en de indeling van activiteiten veranderen.

Ook het gebrek aan licht heeft effect op onze biologische klok, die daardoor in het najaar ontregeld kan raken. In de winter zijn de dagen korter, neemt de lichtsterkte van de zon af en komt de zon later op. Ongeveer 10% van de Nederlanders heeft lichamelijk moeite zich hieraan aan te passen. Naast de biologische klok spelen ook bepaalde stoffen in de hersenen een belangrijke rol. Eén van die stoffen is melatonine. Dit is het hormoon dat slaap veroorzaakt. Als het donker wordt en is, is dat voor het lichaam een signaal om slaap te krijgen. Hoe langer het donker is, hoe meer signaal en dus de aanmaak van melatonine om maar vooral niet wakker te blijven. Wanneer de dagen korter zijn wordt er bij sommige mensen meer melatonine aangemaakt, waardoor zij snel slaperig zijn. Ook kan een gebrek aan warmte zorgen voor energieverlies wat weer ten koste gaat van de fysieke en emotionele weerstand.

### **-Psychologische oorzaken**

Het vallen van het blad associeert met de eindigheid van het leven. De sprankeling, het licht en de warmte en de hoop van leven wat de lente in zich draagt lijkt elk najaar weer gaan te verliezen van het donker, de kou, de nattigheid, het verderf en dat kan melancholische-, angst- en somberheidsgevoelens oproepen.

Ook kunnen spanningen en ervaringen uit het verleden een rol spelen bij een winterdepressie.

### **-Sociologische oorzaken**

De sociale relaties tussen mensen zijn de laatste decennia veranderd. Systemen zoals families en religieuze, culturele en politieke verbanden zijn uiteengevallen en onze samenleving is geïndividualiseerd. Van alle mensen wordt verwacht dat ze voldoende vaardigheden beheersen om zich staande te kunnen houden in het razende tempo waarin situaties en keuzes aan ons voorbij trekken. Niet de gemeenschap corrigeert maar elk individu moet in staat zijn tot zelfreflectie en introspectie. Economisch denken is bovendien onze leidraad geworden. Tot inkeer komen en contempleren lijkt iets uit vervlogen tijden. Stilte wordt als niet goed ervaren. Men moet het druk hebben. De uitspraak ' *ik zou gek worden als ik geen werk had*' zegt in vele gevallen niets over een economische behoefte maar meer over het ingesleten idee dat men niet zonder de stress meer kan. Stilte is een gevaar. De prestatie maatschappij regeert en vernietigt. Ook lijkt de toegenomen sociaal-maatschappelijke onrust bij velen angstige gevoelens op te roepen.

### **-Technologische oorzaken**

Ook de technologie doet de wereld om ons heen voortdurend veranderen. Mensen kunnen de ontwikkelingen niet meer bijhouden. Het brein wat over miljoenen jaren is geëvolueerd wordt overvraagd. De ontwikkelingen gaan te snel. Mensen raken uitgeput en angstig omdat ze de kennis om mee te kunnen gaan in de nieuwste ontwikkelingen missen en dat zorgt ervoor dat hun ervaren controle over het leven afneemt.

### **-Levensbeschouwelijke oorzaken**

Er bestaat een groot aantal levensbeschouwingen. Bij elke levensbeschouwing hoort een bepaalde opvatting over hoe de mens zich het best zou kunnen verhouden tot de natuur. Omdat (bio)technologische ontwikkelingen de mens mogelijkheden biedt om in te grijpen in fundamentele eigenschappen van het leven kan men zich afvragen hoeveel aandacht er nog bestaat voor de relatie mens-natuur.

Het is een natuurlijk proces dat organismen zich naar binnen keren en weer naar buiten toe. De natuur laat zien dat er periodes zijn van eb en vloed. Komen en vallen van het blad. Uitleven en inkeer. In Westerse religies lezen we dat er een tijd is van inkeer en een tijd om te dansen, een tijd om te planten en een tijd om te oogsten. Oosterse religies spreken over yin en yang. Dit zijn allemaal begrippen die verwijzen naar twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn.

De winterperiode vraagt wellicht meer om inkeer. Het ontbreken van zon en warmte doet een aanslag op onze energievoorraad en wanneer we energie verliezen worden we minder bestand tegen fysieke en emotionele tegenslagen. We moeten pas op de plaats maken en we zouden meer moeten meebewegen met de seizoenen. Dieren doen dat vaak ook (winterslaap). Maar het moderne leven geeft ons die tijd en ruimte niet meer. Wij blijven maar rennen en vliegen. Tegen het ritme van de natuur in hijsen we ons in winterse dagen uit ons bed. Wij leven niet in harmonie met de natuur en evenmin met onze eigen natuur. Dat verklaart wellicht in de moderne tijd de grote toename in het aantal gevallen van depressie.

Maar ook kan religie een innerlijk conflict veroorzaken doordat het contrast tussen hoe men zich tot de eigen natuur verhoudt en dat wat religie aan normen en leefwijzen voorschrijft als onoverbrugbaar aanvoelt. De discussie over homoseksualiteit is daar een voorbeeld van. Niet zelden sluit men hierbij de gevoelswereld af en vlucht men in het denken en als de stem van het plichtsbesef (geweten) dan sterker is dan de stem van het eigen hart dan is innerlijke spanningsopbouw onontkoombaar. Dit terwijl elke religie juist innerlijke vrede voorstaat. En niet zelfdestructie.

## **Behandelingen**

Er zijn verschillende behandelingen voor de verschillende soorten depressies. Bij een winterdepressie helpt lichttherapie vaak goed. Door lichttherapie vroeg in de ochtend toe te passen, krijgt je biologische klok een duidelijk signaal dat de dag is begonnen. Hierdoor sluiten de functies die je biologische klok regelt netjes aan op het dagritme. Het licht maakt je alerter en het onderdrukt ook het hormoon melatonine. Dat zorgt immers voor een signaal dat zegt dat vermoeidheid mag intreden. Over het algemeen bestaat de behandeling vaak uit een combinatie van psychotherapie en medicatie (praten en pillen). Ook al wijst recentelijk onderzoek uit dat medicatie in het overgrote deel van de gevallen onterecht wordt voorgeschreven en derhalve vaak geen effect heeft.

Maar er zijn nog meer behandelingen mogelijk. Welke behandeling geschikt is, hangt af van het soort depressie dat men heeft en wat bij de persoon past.

- Praten met naasten
- Psychotherapie
- Medicatie / Antidepressiva
- Lichttherapie
- Electro Convulsie Therapie (elektroshock)
- Overige behandelingen, zoals running-therapie, wandeltherapie, slaapdeprivatie, kruidenbehandelingen etc.

## **Waarom sommigen zo kunnen genieten van de winter**

Verkijk je niet op de mensen die zeggen de nattigheid van de herfst en de winterkou zo te kunnen waarderen. Die groep mensen is helemaal niet zo groot. En wellicht ontkennen ze hun melancholie. Maar natuurlijk kan het ook betekenen dat zij juist een goede fysieke en emotionele balans hebben gevonden. Zij geven misschien ook bewuster sturing aan hun activiteiten.

## **Tot slot**

Tot slot nog enkele (winter)depressietips; wat u zelf eenvoudig kunt doen om de kans op een (winter)depressie te verkleinen of om de klachten ervan te verminderen.

- Rumineren (de tijd nemen om ervaringen te duiden en te verwerken en de innerlijke wereld te onderzoeken) is belangrijk maar dient wel gevolgd te worden door actie zoals:
- Ga 's morgens vroeg naar buiten. Er zit dan relatief veel 'blauw' in het licht. Blauw licht remt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine
- Ga sporten of bewegen in de buitenlucht maar neem ook tijd voor rust
- Eet gezond en slik eventueel multivitaminen als aanvulling
- Gebruik minder (of liever geen) alcohol
- Beweeg, wandel elke dag en pak de fiets in plaats van de auto

- Ban de stress uit uw leven
- Verbind u met uzelf en uw naasten
- Communiceer
- Doorleef uw gevoelens en uit deze naar anderen
- Maak het voelen in het leven net zo belangrijk als het denken
- Durf mee te bewegen op het ritme van de natuur; het alledaagse tempo mag in het winterseizoen best omlaag (een middagslaapje is overigens in elk seizoen heel gezond)