

Depressie

Als wat ik heb aangeboden niet helpt of je voelt je zonder onderbreking en continu heel rot, dan kan het zijn dat er sprake is van een depressie. Alleen een huisarts, psycholoog of psychiater kan deze diagnose stellen.

Hieronder staat een opsomming van de klachten die je (kan) hebt bij depressie. Je hoeft niet ALLE klachten te hebben wanneer er sprake is van depressie.

Psychische klachten

- Je voelt je somber en hebt nergens zin in.
- Je vindt niets leuk en hebt geen energie.
- Je voelt je schuldig en waardeloos: 'Ik stel niets voor'.
- Je voelt je leeg: 'Ik voel helemaal niets meer'.
- Je voelt je vaak angstig, wanhopig en machteloos: 'Wat ik ook doe, er verandert toch niets'.
- Je huilt veel zonder dat dit je oplucht, of je wilt graag huilen maar het lukt niet.

Lichamelijke klachten

- Je voelt je doodmoe.
- Je hebt geen zin in eten. Hierdoor val je veel af.
- Of je eet juist veel en komt veel aan.
- Je slaapt weinig en slecht of je slaapt juist heel erg veel.
- Je hebt minder of geen seksuele gevoelens.

- Je hebt last van onverklaarbare pijn, van druk op de borst, hoofdpijn of rugpijn.
- Je bent vaak duizelig en hebt trillende handen.
- Je hebt last van hartkloppingen.

Gedachten en gedrag

- Je bent snel boos en geïrriteerd.
- Je bent veel met de dood bezig. Je denkt bijvoorbeeld: 'Ik ben net zo lief dood.'
- Je piekert veel, vaak over hetzelfde.
- Je kunt je moeilijk concentreren en vergeet veel.
- Je kunt moeilijk besluiten nemen.
- Je reageert en praat langzaam en kunt niet goed nadenken.
- Je bent niet vooruit te branden of kunt juist geen moment stilzitten.

Als je het vermoeden hebt dat je depressief bent, neem dan snel contact op met je huisarts. Je hebt dan meer nodig dan wat ik je als coach kan bieden.