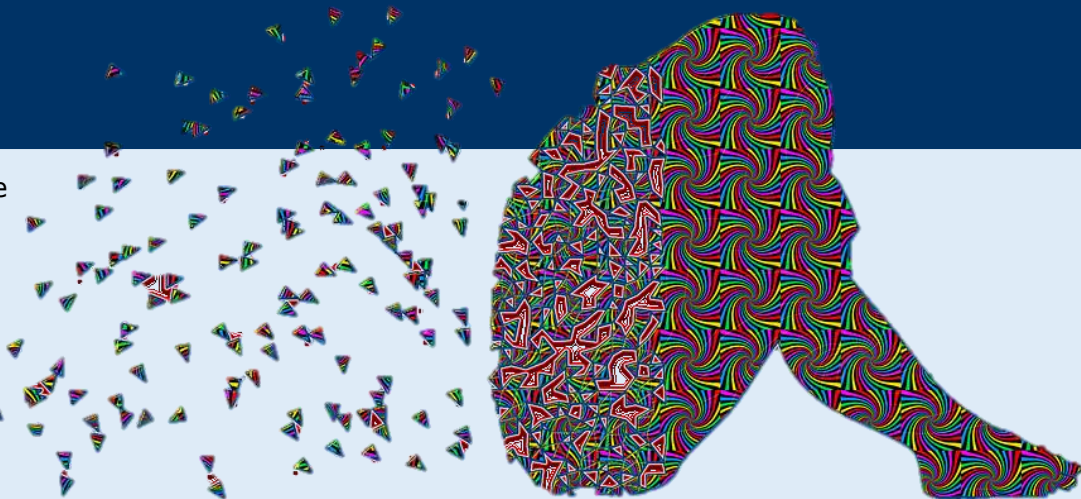


HERKENNEN VAN EEN DEPRESSIE

Een depressie is een psychische aandoening die de gevoelens, gedachten en stemming van een persoon raakt. Mensen die depressief zijn, zijn langdurige tijd somber en hebben vrijwel nergens zin in. Hij of zij verliest vaak interesse in de dingen om zich heen en kan niet echt meer genieten. Er wordt gesproken over een depressie als de gevoelens van neerslachtigheid minstens twee weken duren. Hierbij hoort ook een gebrek aan motivatie.

Depressie is de meest voorkomende psychische aandoening. Het percentage Nederlanders dat ooit in zijn leven een depressie krijgt, ligt op bijna **19 procent**.



Meest opvallende symptomen..

- Neerslachtigheid/somberheid
- Interesseverlies
- Slaapproblemen
- Vermoeid en weinig energie
- Eetproblemen en mogelijk gewichtsverandering
- Plotselinge paniek- of angstgevoelens
- Snelle irritaties
- Rusteloosheid of juist traagheid
- Gevoel van waardeloosheid en hopeloosheid
- Besluiteloosheid
- Concentratieproblemen
- Verwaarlozing van sociale contacten

Tips wanneer u de signalen van depressie herkent bij uw medewerker/collega!

- ✓ Bied een luisterend oor
- ✓ Raad aan om naar de huisarts te gaan
- ✓ Raad aan om te praten met een vertrouwd persoon
- ✓ Wijs op kanalen als www.depressievereniging.nl en www.wijzijnmind.nl voor meer informatie over zelfhulp, lotgenotencontact of online communities van ervaringsdeskundigen
- ✓ Wijs op de Depressielijn, een telefonisch hulplijn met ervaringsdeskundige vrijwilligers: **088 – 505 4334**

Durf om hulp te vragen!

Heeft uw medewerker/collega of uzelf behoefte aan een vertrouwelijk gesprek met inc. Gezond werken? Schroom niet om contact op te nemen via 0183 – 216 286