

Januari, een donkere maand.

Na de drukte, gezelligheid of misschien juist stress of eenzaamheid van december volgt een nog donkere, koude maand januari.

Sommige mensen kunnen zich dan somber gaan voelen of gedeprimeerd.

Somber of een depressie?

Iedereen is wel eens somber of treurig. Zulke gevoelens kunnen opkomen na een tegenslag of ruzie, of zomaar. Meestal trekt zo'n sombere bui vanzelf weg. Het is een tijdelijke stemmingsverandering waar ieder mens wel eens last van heeft. De stemming van een mens schommelt nu eenmaal.

Depressie is een ziekte met een sombere stemming. Het verlies van interesse en plezier zijn de belangrijkste kenmerken. Mensen met een depressie voelen zich vaak hulpeloos, wanhopig en lichtgeraakt. Men kan zich niet 'vermannen'. De hardnekkigheid, de duur (langer dan 2 weken) en de ernst onderscheiden een depressie van normale stemmingswisselingen.

Voor meer informatie over een depressie of hulp bij een depressie kunt u kijken op: www.ggzregiobreda.nl/pagina/42/cursussen/7/depressie.htm of op www.psychischegezondheid.nl

Uit je dip tips

In deze maanden krijgen we minder licht, soms minder beweging en komen minder vaak buiten. Dit kunnen redenen zijn waarom u zich in deze maanden minder vrolijk voelt.

De volgende tips kunnen u een stukje op weg helpen:

- Ga elke dag even naar buiten, bij voorkeur om even te wandelen, fietsen.
- Beweeg dagelijks minstens een half uur
- Probeer mensen op te zoeken, ook al heeft u er eigenlijk geen zin in.
- Doe elke dag iets waar u echt van kunt genieten, maar...
- zoek geen situaties op waarin genieten een 'must' is (zoals een feestje) als u weet dat u dat nu niet kunt. Daar wordt u alleen maar treuriger van.

Deze tips kunnen helpen als u zich tijdelijk somber voelt.

Als u zich depressief voelt, zoek dan hulp! U kunt terecht bij uw huisarts, bedrijfsarts of u kunt eerst informatie op zoeken op eerder genoemde internetsites.

Doe elke dag iets waar u echt van kunt genieten

Genieten kan zitten in kleine dingen. Denk bijvoorbeeld aan:

Jezelf mooi aankleden

Lekker koken (hoeft niet uitgebreid te zijn!)

Een sportwedstrijd kijken

Naar muziek luisteren

Een boek lezen of een film kijken

Uitgebreid baden of douchen

Verhalen of gedichten schrijven

Niets doen

Geluk

*Geluk is geen kathedraal,
misschien een klein kapelletje.*

*Geen kermis luid en kolossaal,
misschien een carrousselletje.*

*Geluk is geen zomer van smetteloos blauw,
maar nu en dan een zonnetje.*

*Geluk dat is geen zeppelin,
't is hooguit 'n ballonnetje*

Toon Hermans