



Hoop bij Depressie !

9

www.secretsofwellness.org



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH

150
YEARS

OF HEALTH PROMOTION

Sleutels **tot**
Welzijn

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Depressie is een ernstige, complexe en veel voorkomende ziekte. Het kan iedereen overkomen, ongeacht leeftijd, afkomst, godsdienst of sociale klasse. Een depressie heeft niet alleen invloed op onze hersenen, maar op ons hele lichaam. Het beïnvloedt onze manier van eten en slapen, ons zelfbeeld en de manier waarop we anderen zien.

Depressie is echter geen teken van zwakte. Vaak is het een combinatie van genetische, biochemische, psychologische en omgevingsfactoren. Wanneer depressie echter niet tijdig wordt behandeld, kan deze ziekte zich weken, maanden, of zelfs jaren voortslepen.

Voelt u zich de laatste tijd verdrietig, angstig of leeg? Heeft u geen plezier meer in de dingen die u vroeger wel leuk vond? Andere symptomen zijn onverklaarbare vermoeidheid, gebrek aan eetlust en slapeloosheid. Als u zich hierin herkent, wacht dan niet langer. Zoek professionele hulp! Een verandering in het levenspatroon blijkt vaak een eenvoudige maar zeer effectieve manier om depressies te behandelen. Maar ook als u een medische behandeling nodig heeft, kunnen dit soort veranderingen helpen bij uw herstel. Soms zijn deze veranderingen al voldoende om milde gevallen van depressie te genezen.

Het is bewezen dat, bij lichte tot matige vormen van depressie regelmatig sporten net zo effectief kan zijn als bepaalde reguliere medicatie. Door te sporten worden bepaalde chemische stoffen in onze hersenen aangemaakt (zoals serotonine en endorfine), waardoor we ons beter gaan voelen. Daarbij bevordert sporten ook de aanmaak van nieuwe cellen en nieuwe verbindingen in onze hersenen.

Een dankbare en eerbiedige houding kan u ook helpen uw depressie te overwinnen. **Het maakt niet uit wat uw situatie is – er is hoop voor iedereen!**

Dr. Dan Chleil Pineda
Medicus

