

7. DEPRESSIVITEIT.

1. Ter inleiding.

☞ Ter inleiding van deze les lezen we Psalm 107:10-16.

Depressiviteit rukt op. In de wereld lijden tussen de 300 à 400 miljoen mensen aan een depressie. Dat zijn verontrustende gegevens. Depressiviteit lijkt een welvaartsziekte, maar is dat niet. Depressies zijn van alle tijden en komen in alle culturen voor. Er is in onze tijd echter veel meer aandacht voor psychische syndromen dan vroeger. Depressies zijn moeilijk te omschrijven, moeilijk te dragen en ook moeilijk te behandelen.

Depressie wordt ook wel genoemd: *'de ziekte met de duizend gezichten'*.

2. Depressie: een ziekte, geen teken van zwakte.

Een depressie hebben, betekent ziek zijn. Het gaat dus ook niet weg door jezelf bij el-kaar te rapen en gewoon sterk te zijn. Voorts is het al helemaal geen teken van zwakte. Zonder behandeling kan een depressie maanden tot jaren duren en komt dan ook vaker terug. Met de juiste behandeling kan vrijwel iedereen beter worden. Er is sprake van een depressie in de strikte zin van het woord, als de volgende 2 symptomen in ieder geval aanwezig zijn:

- Een sombere, neerslachtige, terneergedrukte stemming, leegheid.
- Het verlies aan levenslust en levenszin.

Daarnaast kunnen er nog tal van andere klachten en verschijnselen bestaan.

3. Oorzaken van depressies.

Over het ontstaan van een depressie is nog weinig bekend. Soms is er wel een duidelijke aanleiding, of zijn er dingen gebeurd in het (recente) verleden, die het ontstaan gedeeltelijk kunnen verklaren. Maar waarom de één wel en de ander niet depressief wordt, is onduidelijk. Meestal zijn vele factoren en aanleidingen samen verantwoordelijk voor het ontstaan, zoals:

- ❖ Erfelijkheid.
- ❖ Lichamelijke toestand door bepaalde ziekten.
- ❖ Lichamelijke toestand vanwege het gebruik van bepaalde middelen/medicijnen.
- ❖ Voortdurende psychische of lichamelijke druk of inspanning.
- ❖ Persoonlijkheidsstructuur.
- ❖ Omgevingsinvloeden.
- ❖ Denkfouten.
- ❖ Verlies.

4. Depressie of manie?

Depressie is meer dan neerslachtigheid of ongelukkig zijn, manie meer dan vrolijkheid of enthousiasme. Tijdens een depressie is de stemming ziekelijk verlaagd, tijdens een manie ziekelijk verhoogd. Een depressie of manie is een ziekte. We noemen daarom iemand die de-pressief of manisch is, een patiënt. Als zij zichzelf niet als zodanig zien, spreken we van een gestoord ziektebesef of van een afwezig ziekte-inzicht.

Een manie is enigszins het tegenovergestelde van een depressie. De stemming is zeer goed en opgewekt, maar kan ook kunstmatig vrolijk of geprikkeld overkomen. Men gedraagt zich uitgelaten en is vol levenslust en kracht. Doordat anderen proberen hen wat af te remmen, of hun uitgelatenheid niet kunnen volgen, kan de patiënt geïrriteerd raken, zich tegengewerkt voelen en met mensen in de omgeving in conflict komen. Het is kenmerkend, dat zij hun goede stemming zelf niet als afwijkend beleven, maar dat hun omgeving hen als ziekelijk of als te goed herkent.

Soms komt het voor dat men tegelijkertijd manisch en depressief is. Dat men zeer actief is en dadendrang vertoont, maar dat men zich toch niet goed voelt en juist slecht gestemd of zelfs geprikkeld is.

5. Misverstanden over depressie.

De volgende te vaak voorkomende, misverstanden dienen opgeruimd te worden. Het is namelijk niet juist:

- ♦ dat een depressie een blijk van onwil is,
- ♦ dat een depressie het gevolg is van een slap karakter,
- ♦ of dat een depressie niet te behandelen is.



6. De symptomen beïnvloeden geest, ziel en lichaam.

'Bij een diepe depressie omvatten de symptomen - die 's avonds minder ernstig zijn dan 's morgens - de gehele persoonlijkheid van de mens: ziel, geest en lichaam. Alle functies, uitingen en relaties van het leven worden er door afgeremd en ontregeld'

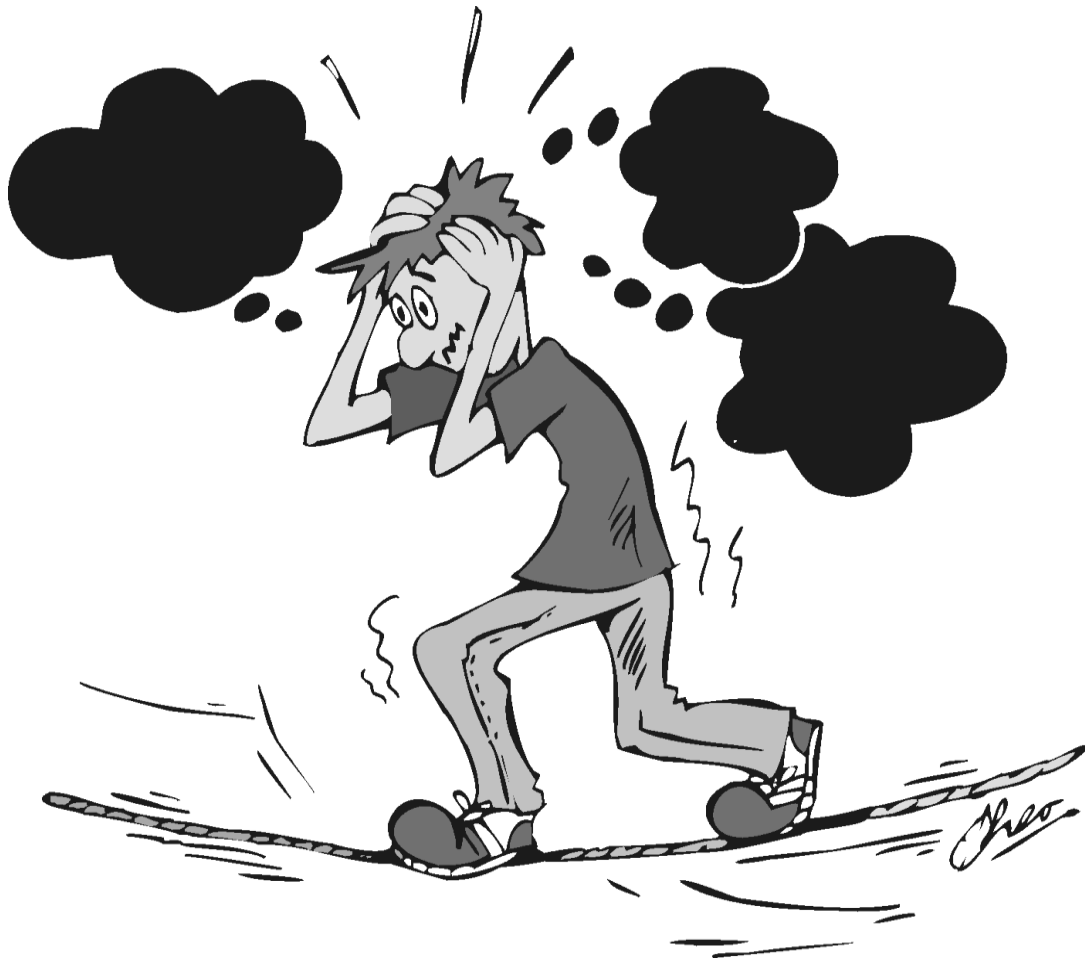
(citaat dr. W.C. van Dam).

- Het gevoelsleven wordt in elkaar gedrukt.
- De wil wordt verlamd.
- Het denken wordt ontregeld.
- Lichamelijke storingen zonder organische oorzaak.
- Het geestelijke leven wordt ziek.

7. Geloof en gevoel.

De depressieve mens voelt zich apathisch, somber, wanhopig, leeg, bedreigd en angstig. Daarom kan hij geen liefde meer opbrengen voor de mensen om hem heen. Alle gevoel lijkt afgestorven.

Dat werkt ook door in het geloofsleven. Het geloof en het gevoel worden vereenzelvigd. Ik voel niets, dus ik ken geen geloof. Mijn geloof is niet echt, want ik voel helemaal niets.



Tobben over het geestelijk leven hangt hier heel vaak mee samen. Iemand die last heeft van depressieve gevoelens of in een depressie verkeert, klaagt altijd over het verdwijnen van het gevoel uit het geestelijke leven. Dit heeft dan weer consequenties voor Bijbellezen, bidden, kerkgang e.d.

Om die reden is het noodzakelijk om op een evenwichtige wijze de nodige aandacht te schenken aan de relatie tussen geloof en gevoel. Dit dient zowel in de prediking als in het pastoraat te gebeuren.

8. Een depressieve profeet.

In het leven van de profeet Elia zie je dat geestelijke hoogte- en dieptepunten soms heel dicht bij elkaar kunnen liggen.

Bij nadere bestudering van 1 Koningen 19:1-10 ontdekken we een 4-tal kenmerken van een geestelijke depressie:

1. 1 Koningen 19:1-2: Elia laat zich bang maken door de omstandigheden.
2. 1 Koningen 19:3: Elia toont een vluchtgedrag.
3. 1 Koningen 19:4: Elia vindt het wel genoeg.



4. 1 Koningen 19:4, 10: Elia heeft last van zelfbeklag.

Naast de veel voorkomende kenmerken die een depressie kunnen veroorzaken, mogen we uit deze geschiedenis ook een aantal belangrijke conclusies trekken, die Elia - en dus ook ons - kunnen helpen om uit het diepe dal van de depressie te klimmen:

- a) Voorzie in je lichamelijke behoeften!
- b) Lever al je frustraties aan God uit!
- c) Raak opnieuw doordrongen van Gods aanwezigheid in je leven!
- d) Laat God een nieuwe richting geven aan je leven!

📖 Matteüs 16:25.

Samenstelling: Ev. Aart Haverkamp