

ANTIDEPRESSIVA



HOE WERKEN ANTIDEPRESSIVA?

- Antidepressiva werken in op de hersenen:
- Ze herstellen het evenwicht tussen stoffen in de hersenen, die onze stemming en emoties beïnvloeden
- Hierdoor hebben ze gewenste effecten, maar ook soms bijwerkingen

BIJ WELKE KLACHTEN ZIJN ANTIDEPRESSIVA AANBEVOLEN?

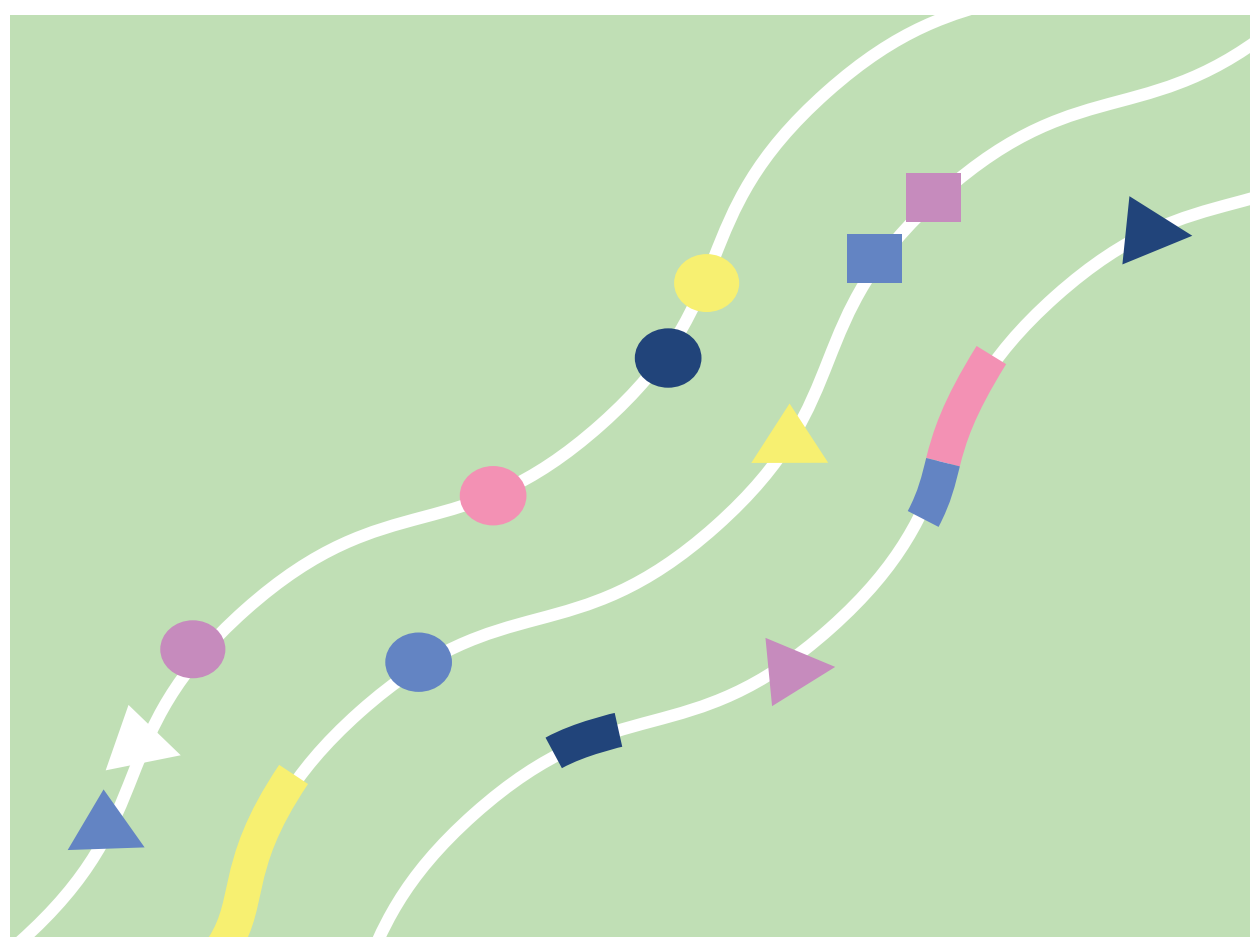
- **Antidepressiva kunnen helpen om beter met je klachten om te gaan en je symptomen te verlichten, maar zullen geen volledige genezing teweegbrengen. Een lange termijn aanpak vraagt niet alleen andere gewoontes en gedrag, maar ook ondersteuning en psychotherapie. Bespreek dit altijd ook met je psycholoog en dokter.**
- **Matige tot ernstige depressie:** een combinatie van antidepressiva en psychotherapie wordt aanbevolen.
- **Ernstige angst en obsessief-compulsieve stoornis (dwangstoornis):** antidepressiva kunnen helpen bij een aantal ernstige angstproblemen, ook altijd in combinatie met psychotherapie.
- **Neuropathische pijn** (zenuwpijn) kan behandeld worden met bepaalde antidepressiva.

BIJ WELKE KLACHTEN ZIJN ANTIDEPRESSIVA NIET AANBEVOLEN?

- **Lichte depressie:** antidepressiva hebben hier meer bijwerkingen dan voordelen. Het is vooral belangrijk om je gedrag en gewoontes te veranderen, en om voldoende ondersteuning en psychotherapie te zoeken. Een behandeling met antidepressiva wordt pas besproken als de klachten niet verbeteren of juist ernstiger worden.
- **Slapeloosheid** zonder depressie. Sommige antidepressiva kunnen de slaapduur verlengen maar de slaapkwaliteit verminderen, en het gebruik ervan zorgt voor een risico op bijwerkingen.
- **Burn-out of overspanning** zonder depressie.
- Ongecompliceerd **rouwproces**, met een duur van minder dan 3 maanden.
- **Moeilijke levensgebeurtenissen**, zoals een scheiding of ontslag, die tijdelijke stress of angst veroorzaken.
- **Andere psychische problemen**, zonder depressieve klachten.

WELKE MEDICATIE BESTAAT ER VOOR DEPRESSIEVE KLACHTEN?

- **Depressieve klachten** verwijzen naar de aanwezigheid van enkele depressieve symptomen, maar niet voldoende om de diagnose depressie te stellen. Antidepressiva zijn hier niet aanbevolen omdat die in dit geval niet voldoende voordelen bieden, maar wel bijwerkingen kunnen veroorzaken.
- Tenslotte speelt **een gezonde levensstijl** (gezonde voeding, lichaamsbeweging, meditatie en andere stressbeheersing, slaaphygiëne, ...) ook een belangrijke rol om je evenwichtiger te voelen.
- Psychotherapie kan helpen om met slaap-, angst- en stressklachten om te gaan.



Inzicht in de oorzaak van je depressieve klachten is cruciaal om tot een blijvende oplossing te komen.

WANNEER MOET JE MET ANTIDEPRESSIVA BEGINNEN?

■ Antidepressiva worden pas opgestart nadat je dokter met jou heeft besproken of ze wel aangewezen zijn. In het begin is regelmatige opvolging bij een arts (bijvoorbeeld om de 1 à 2 weken) noodzakelijk.

Gebruik nooit de medicatie van iemand anders of zonder medische begeleiding.

□ Het is belangrijk om met een lage dosis te beginnen en dezelfde dosis aan te houden van zodra de medicatie werkzaam is. Als je onvoldoende reageert op de medicatie, maar je ze wel genoeg verdraagt, kan ze stap voor stap verhoogd worden

□ Het effect komt geleidelijk aan en de positieve effecten voel je pas na een paar weken. Bijwerkingen kunnen daarentegen al de eerste dagen optreden



■ **Wees dus geduldig en stop niet te snel met de medicatie, ook al ervaar je mogelijks enkele bijwerkingen.**

□ Als de behandeling aanslaat, moet de medicatie ten minste 6 maanden genomen worden. Tijdens deze periode bespreken je dokter en psycholoog regelmatig de behandeling met jou

- Een aanpassing van gedrag en gewoontes, voldoende ondersteuning en psychologische begeleiding blijven ook nodig
- Gezonde voeding, beweging, stressbeheersing en een goede slaaphygiëne zijn bijvoorbeeld erg belangrijk om te herstellen



WAAROM ZO LANG MEDICATIE NEMEN?

■ Antidepressiva werken door het evenwicht tussen bepaalde stoffen in de hersenen te herstellen, maar dat heeft tijd nodig. Ze kunnen het ook makkelijker maken om psychotherapie te volgen, maar ook dat kost tijd vooraleer het vruchten afwerpt. Tenslotte kan het je zelfvertrouwen verhogen als je dankzij medicatie al een paar maanden klachtenvrij blijft.

Als de dokter vindt dat je een verhoogd risico op herval hebt, kunnen de antidepressiva nog verlengd worden, maar beter nooit langer dan 2 jaar.

***Neem je al lang antidepressiva?
Praat dan met je dokter en psycholoog.***

WELKE BIJWERKINGEN HEBBEN ANTIDEPRESSIVA?

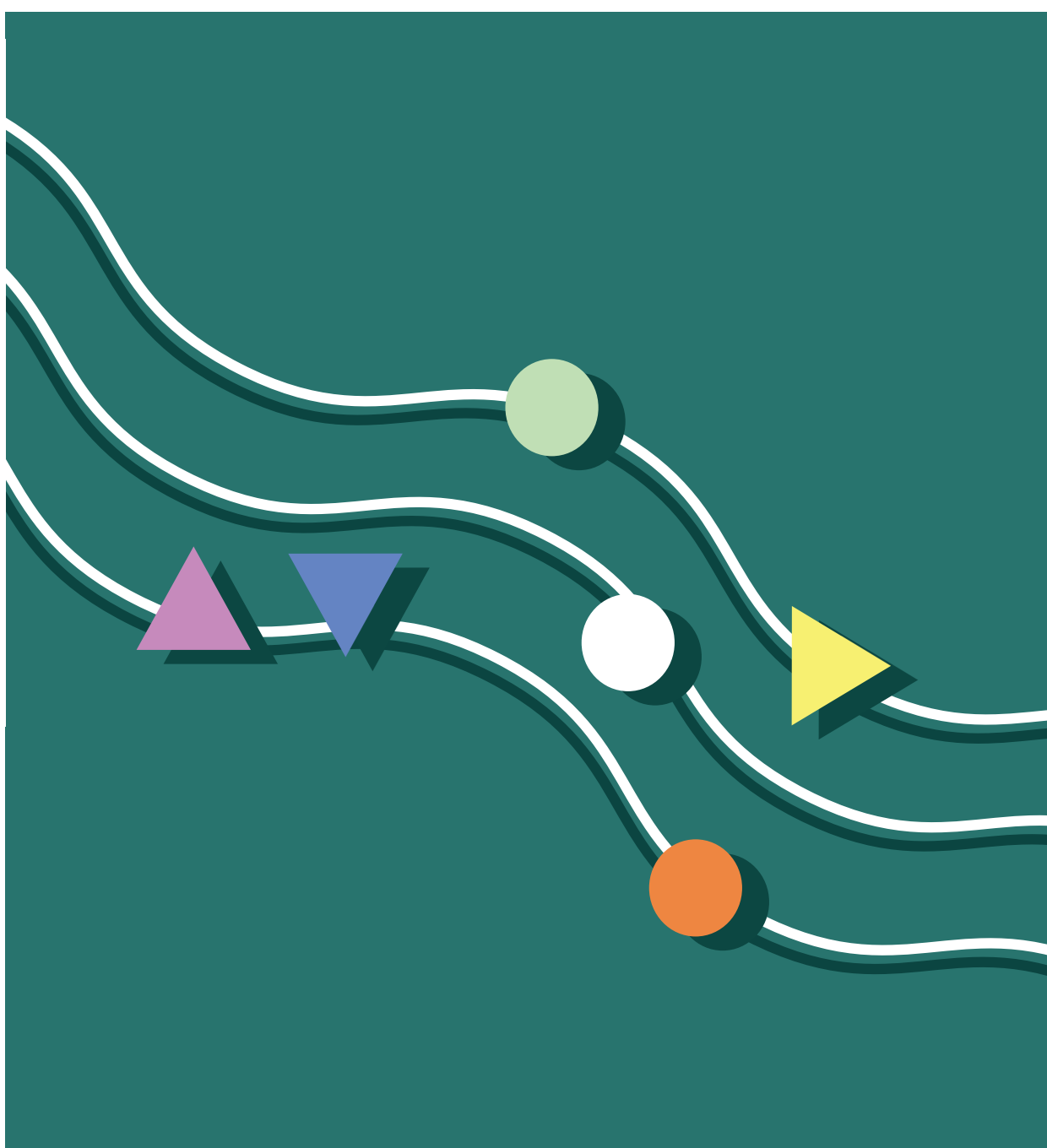
■ Bijwerkingen kunnen optreden vanaf het begin van de behandeling. Op basis daarvan kan de medicatie eventueel nog worden aangepast (dosis, soort antidepressiva). Stop nooit plots met antidepressiva, maar bespreek het altijd eerst met een arts.

Mogelijke bijwerkingen:

- Slaperigheid of slapeloosheid, nachtmerries
- Droge mond, moeite met plassen, constipatie
- Duizeligheid, hartkloppingen, zweten, hoofdpijn
- Angst, zenuwachtigheid, zelfmoordgedachten (vooral in de opstartfase van de medicatie)
- Misselijkheid en buikpijn, zure oprispingen of reflux
- Toegenomen eetlust en gewichtstoename
- Lager libido, moeite met erectie en orgasme
- Hartritmestoornissen
- Bloedingen, vooral in het maag-darmstelsel
- Afgevlakte emoties, minder voelen

Problemen met je spijsvertering aan het begin van de behandeling, verbeteren meestal na verloop van tijd.

Bespreek het altijd met je dokter of psycholoog als je last hebt van bijwerkingen en/of zelfmoordgedachten. Bij zelfmoordgedachten kan je eveneens gratis en anoniem naar 1813 bellen.



HOE STOP JE MET ANTIDEPRESSIVA?

■ Raadpleeg altijd een arts voordat je stopt met antidepressiva. De medicatie wordt stap voor stap afgebouwd. Dit duurt minstens een maand, maar vaak ook langer. Ook in deze fase is het belangrijk om regelmatig een doktersafpraak te voorzien.

Wat zijn de risico's van te snel stoppen?

Het is belangrijk om nog (minstens) 6 maanden nadat je klachten verbeteren de medicatie te blijven gebruiken omdat het risico op een terugval anders groter is.

Als je plots met antidepressiva stopt of ze niet zoals voorgeschreven inneemt, kunnen ontwenningsverschijnselen optreden:

- Griepachtige symptomen, hoofdpijn, moe of zwak gevoel
- Misselijkheid, buikpijn, zure oprispingen, diarree
- Zenuwachtigheid, spanning, angst
- Slapeloosheid, nachtmerries
- Duizeligheid, evenwichtsproblemen
- Tintelingen

■ De arts kan je helpen om het verschil te zien tussen ontwenningsverschijnselen of een terugval. Als het om ontwenningsverschijnselen gaat, verdwijnen ze snel weer bij een hogere dosis antidepressiva.

Stoppen met antidepressiva kan alleen onder medische begeleiding. Bespreek het eerst met je arts, psycholoog en apotheker als je wil stoppen.

WIE KAN JE HELPEN?

- Huisarts.
- Psychiater.
- Psycholoog.
- Apotheker.
- Praat- of lotgenotengroepen.
- Familie en vrienden.

MEER WETEN OF MEER HULP NODIG?

- **Depressiehulp:**

<https://www.depressiehulp.be>

- **Zelfmoord1813:**

<https://www.zelfmoord1813.be/>

- **Tele-onthaal:**

<https://www.tele-onthaal.be>

- **Similes**, familieleden en vrienden van mensen met psychische gezondheidsproblemen:

<https://nl.similes.be/>

- **Zelfhulpgroepen:**

<https://www.zelfhulp.be/>

