

## Over Depressie

Uit: De Geluksformule; Over het ontstaan van goede gevoelens. Stefan Klein, AMBO, Amsterdam, 2003

Bij sessie 4: theorie over het ontstaan en de instandhouding van depressie

### **Hersenschimmen overwinnen.**

Neerslachtigheid gaat vaak gepaard met twijfel aan jezelf, zwartgalligheid. Het is weliswaar een onaangename ervaring, maar kan een nuttig proces in de hersenen zijn. Het organisme reageert met rouw. Als we iemand verloren hebben of een bepaald doel dat we ons gesteld hadden niet hebben gehaald. Dit gevoel geeft een signaal af dat je beter niet door kunt gaan met het najagen van een of ander zinloos plan. Neerslachtigheid is een energiebesparingsprogramma van de natuur. Als het gevoel voor de eigen capaciteiten tekortschiet, trekken we ons terug, denken na, doen aan zelfonderzoek – en dikwijls komen we dan na zo'n periode terug met hernieuwde kracht en groter zelfinzicht.

Als somberheid teveel overheerst, gaat zij echter een eigen leven leiden. We zijn niet meer somber omdat de hersenen na een teleurstelling enige tijd nodig hebben om zich opnieuw te oriënteren, maar – omdat we somber zijn. De emoties die het organisme moeten ondersteunen richten zich daartegen. De neerwaartse spiraal van depressie komt op gang. Negatieve gevoelens roepen wanhopige gedachten op. We voelen ons slap en blijven passief. Hierdoor valt er ook niets aan de situatie te verbeteren. We raken in een cirkel gevangen.

### **Aangeleerde hulpeloosheid.**

Een langdurig gedrukte stemming komt voort uit de ervaring niets aan een onaangename situatie te kunnen veranderen. Martin Seligman deed experimenten met honden, waarbij de honden die geleerd hadden dat zij niets konden doen tegen de schokken die ze kregen, passief en hulpeloos werden; ze aten minder, verloren hun belangstelling voor sex en voor spelen met andere honden. De levensmoed hangt meer af van hoe we een situatie beoordelen dan van hoe deze werkelijk is.

Ook in de hersenen is het verflauwen van levenslust aanwijsbaar: de activiteit in de linkerhersen helft van de voorste hersenen is weggeëbd. Deze gebieden zorgen voor de motivatie en lust, maar ook voor de controle van negatieve emoties. Depressie is niet alleen een gevolg van sombere gevoelens die de overhand krijgen, maar ook van te weinig lust.

Ook bij psychisch gezonde mensen kan het lezen van zinnen als “het leven heeft geen waarde” neerslachtigheid oproepen. Het verschil met ziekelijke depressie is niet zozeer de aard van de gevoelens, maar door de wijze waarop deze overgaat.

### **Hoe narigheid een eigen weg weet te vinden.**

Omgekeerd beïnvloedt de stemming ook wat we waarnemen. De stemming kleurt de waarneming als een filter, dat alleen die informatie die overeenstemt met de stemming doorlaat. Dit houdt verband met de wijze waarop onze voorste hersenen zijn gebouwd. De frontale kwabben, die zo'n grote invloed hebben op onze stemmingen, dienen namelijk tegelijkertijd als werkgeheugen. Hier worden de informaties die al snel weer nodig zijn voorlopig opgeslagen. Daarom heeft de gemoedsgesteldheid waarin we zojuist iets gezien, gelezen of gehoord hebben zoveel invloed op de wijze waarop wij er mee omgaan. Via verscheidene zenuwbanen staan de frontale kwabben ook in verbinding met het lange termijngeheugen. Het moet aan deze verbindingen liggen dat we droevige herinneringen vaker ophalen als we zwaarmoedig zijn.

Als we eenmaal begonnen zijn de wereld door een donkere bril te zien, pogen de hersenen deze negatieve stemming vast te houden. Het kiest de prikkels die bij onze gemoedsgesteldheid passen. Zo ziet men overal narigheid, en het hele organisme reageert daarop met gepaste reacties. Men kan zich bij een depressie voorstellen dat de grote hersenschors een abstracte negatieve gedachte denkt, en erin slaagt de rest van onze hersenen ervan te overtuigen dat dit even reëel is als een fysieke stressor. We reageren nu eenmaal veel sterker op een waarschuwing of die nu echt is of verzonnen, dan op iets positiefs. Dat zorgt ervoor dat we bij het minste of geringste signaal van gevaar onze huid redden en alle plezierige verwachtingen vergeten, tot we veilig zijn. Als we neerslachtig zijn richt deze overlevingsfactor zich tegen onszelf. Chronische zwaarmoedigheid komt daardoor zoveel voor, omdat dit programma zo eenvoudig op een dwaalspoor raakt. Helaas is ons brein niet alleen capabel als het erom gaat een dreiging op te merken, maar die ook voor te stellen. Tot in de kleinste details stellen wij ons voor wat er zou kunnen gebeuren, we maken ons ongerust over wat waarschijnlijk toch nooit zal gebeuren. Maar alleen al de gedachte eraan doet onze stemming verslechteren. Uiteindelijk is neerslachtigheid dus een prijs die de mens betaalt voor zijn fantasie en intelligentie.

### **Een slecht humeur doodt grijze cellen.**

Als we ons bedreigd voelen, zijn we meer op onze hoede dan anders. De natuur heeft ervoor gezorgd dat we in kritieke situaties op het kleinste teken van gevaar reageren. Deze bijzonder

alertheid wordt aangewakkerd door stresshormonen zoals cortisol, die dan door het bloed circuleren en normaal ook weer verdwijnen, zodra er geen reden meer is om bang te zijn.

In een depressie verdwijnen ze echter niet. Neerslachtigheid is voortdurende stress. Elke futiliteit ervaren we als een ramp, waardoor nog meer stresshormonen vrijkomen. Als de stress te lang aanhoudt wordt de substantie waaruit de hersenen bestaan beschadigd.

Depressies gaan niet alleen gepaard met een verstoorde balans in de neurotransmitterhuishouden, maar ook de vaste bedrading van de neuronen wordt aangetast. De hersenen verliezen daarbij hun vermogen om te veranderen. Daardoor is droefgeestigheid een toestand van verstarring en wordt de melancholie chronisch. Het vermogen om iets te voelen neemt af, de concentratie wordt minder. Het werkgeheugen wordt beperkt, de stresshormonen verminderen het denkvermogen.

Schakelingen die niet worden getraind, verkommeren. De schakelingen in de hersenen beginnen te verschrompelen, zodra we ze minder gebruiken. De grijze cellen krimpen. Bij mensen die verscheidene malen een depressie hebben doorgemaakt, is een derde minder ruimte in de frontale kwabben ingenomen door bepaalde neuronen dan normaal. Ook andere delen van de hersenen verliezen zoveel substantie dat hele gebieden kunnen verschrompelen, bijv. de hippocampus.

### **SSRI's.**

Lange tijd heeft men gedacht dat depressies alleen terug te voeren waren tot een chaos in het chemisch evenwicht: de spiegel van bepaalde boodschapperstoffen in de hersenen zou te laag zijn. SSRI's verhogen de spiegel in de hersenen van de neurotransmitters serotonine en noradrenaline (chemisch verwant aan dopamine). In meer dan 60 % van de gevallen werken deze middelen en het % ligt nog iets hoger als de pillen worden gecombineerd met psychotherapie.

Echter, dit is niet de hele waarheid: als bij gezonde ppn de hoeveelheid serotonine in de hersenen kunstmatig wordt verlaagd, vervallen ze niet in zwaarmoedigheid. Een depressie kan dus nooit alleen uit serotoninegebrek voortkomen. Een middel als Prozac heeft op evenwichtige mensen geen uitwerking, het verbetert alleen bij depressieve mensen de stemming. Dit kan deels verklaard worden doordat de serotoninehuishouding en het stresssysteem aan elkaar gekoppeld zijn. Als er in de hersenen veel serotonine circuleert, worden er minder stresshormonen afgescheiden. Doordat ze deze boodschapperstof beschikbaar maken, verzachten antidepressiva dus de contante stress en de negatieve gevoelens die ermee gepaard gaan.

Waarom duurt het zo lang voordat deze middelen aanslaan? De hoeveelheid neurotransmitters in het hoofd verandert al zodra deze middelen in het bloed zijn opgenomen, dus al na enkele

uren. Het lijkt erop dat deze middelen de hersenen uit hun winterslaap wekken. Als ze meer serotonine en noradrenaline vrijmaken, beginnen de grijze cellen weer te groeien. Enerzijds komt bij minder stresshormonen ook de groei van de grijze cellen weer op gang. Anderzijds werken de stresshormonen ook in de neuronen zelf, ze schakelen via omwegen in de celkern bepaalde genen in. Deze genen zetten op hun beurt de productie van zenuwgroeifactoren in gang, de natuurlijke voedingsvloei stof voor de hersenen. En zodra de grijze cellen weer spuiten, verdwijnen ook de symptomen van neerslachtingheid: het verstijfde brein komt weer tot leven.

### **Hoe uit de melancholie te komen.**

We voelen ons gedeprimeerd als onze hersenen te weinig actief zijn. Bij zware depressies kunnen vaak alleen medicijnen de hersenen weer uit hun lethargie halen. Bij de meer alledaagse neerslachtingheid valt met een tweeledige aanpak meer te doen.

Enerzijds is het zaak om door ander gedrag de hersenen te stimuleren. Anderzijds om zijn gedachten en gevoelens zo te sturen dat de bedrukte stemming niet chronisch kan worden. Het brein moet weer op gang gebracht worden. Wat men ook onderneemt, het helpt tegen neerslachtingheid.

Nog beter helpt het als de bezigheid ook leidt tot een gevoel geslaagd te zijn in wat men zich ten doel heeft gesteld. Vermijdt dus al te hoge eisen. Het is raadzaam om eenvoudiger werkzaamheden te verrichten: huishoudelijk werk etc.

Sport is ook een ideale manier om neerslachtingheid te verdrijven. Het brengt een gevoel van succes met zich mee. En sport werkt ook direct op ons brein: beweging bevordert de groei en de nieuwvorming van neuronen. En het zet de neuronen aan tot spuiten, waardoor het verlies van grijze cellen wordt tegengegaan. Daarbij wordt serotonine vrijgemaakt.

### **Cognitieve gedragstherapie en mindfulness.**

Het doorbreken van negatieve denkpatronen is van belang om de neerwaartse spiraal te doorbreken. In CGT bekijk je de gedachten op hun geloofwaardigheid en leer je afstand te nemen van het dwingende en overtuigende karakter van je gedachten. Het is van belang om eerst de gedachten te leren onderkennen. In mindfulness leer je het proces van je denken te observeren, zodat de inhoud van je gedachten minder vat op je krijgt. Het is belangrijk om je eigen automatische reactiepatronen beter te leren kennen, zodat we eerder kunnen ingrijpen op het moment waarop de emotie ontstaat. Als we emoties opmerken op het moment waarop ze ontstaan, zijn ze nog niet vertekend door vergelijkingen, gedachten en ons geheugen. Op dat moment kunnen gevoelens als signalen voor voorkeuren en antipathieën dienen, waartoe

de natuur ze ook heeft ingesteld. Een ogenblik is genoeg om je bewust te worden van de emotie. Het is niet nodig en bij negatieve emoties zelfs schadelijk om er uitvoeriger op in te gaan. Als we woede in onszelf voelen opkomen over een asociale weggebruiker, is het goed om ons te realiseren dat we ons respectloos behandeld voelen. Wie dat inziet, hoeft het dan ook niet meer tot een woede-uitbarsting te laten komen.

Van goede gevoelens kan men genieten, maar vaak zijn we als alles goed loopt met onze gedachten alweer snel bij iets anders: zorgen of een taak die op ons wacht. Daardoor verliezen we veel. Meer aandacht voor goede gevoelens is dus ook van belang.