

DIABETES

Somberheidsklachten bij diabetes



MEDIQ



Somberheidsklachten bij diabetes

Sombere gedachten of depressieve gevoelens zijn niets om u voor te schamen en in de meeste gevallen kunt u er iets aan doen.

Leven met diabetes is een bijzondere uitdaging. Wat als u daarnaast iedere dag sombere gevoelens hebt? En nergens meer plezier en interesse in hebt? Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes meer kans op een depressie hebben. In deze brochure leest u over de mogelijke oorzaken en gevolgen hiervan, hoe u een depressie herkent en wat u kunt doen om deze de baas te worden.

Iedereen voelt zich weleens somber. Meestal verdwijnt dat gevoel gelukkig vanzelf. Maar soms duurt het te lang en leidt het tot een depressie. Voor mensen met diabetes is dit extra moeilijk. Vaak denken ze dat deze gevoelens bij hun diabetes horen of schamen ze zich ervoor. Zo komt het dat veel mensen somberheidsklachten niet met hun arts of diabetesverpleegkundige bespreken en er onnodig mee doorlopen. Het is belangrijk om hulp te vragen bij een depressie. Niet alleen voor uzelf, maar ook voor uw bloedsuikerspiegel.

Vaker depressief

Onderzoek wijst uit dat depressies bij mensen met diabetes tweemaal zo vaak voorkomen als bij andere mensen. In Nederland is één op tien mensen met diabetes depressief. Bij mensen die ernstige diabetescomplicaties hebben is dit zelfs 15 tot 30%.



‘Soms zie ik erg op tegen de toekomst. Ik heb dan helemaal geen momenten van plezier meer. Alles kost me moeite en ik moet me overal toe zetten’

Genen, persoonlijkheid, jeugd, sociaal-economische status, leeftijd, werkomstandigheden en woon-omgeving: al deze factoren kunnen bijdragen aan het ontstaan van een depressie. Datzelfde geldt voor negatieve levensgebeurtenissen zoals ontslag, een scheiding of het verlies van een dierbare.

Mensen die eerder een depressie hebben doorgemaakt en mensen die naast diabetes een andere chronische ziekte zoals astma of reuma hebben, hebben meer kans op het ontstaan van een depressie. Hier komt bij dat vrouwen tweemaal zoveel kans op een depressie hebben als mannen.

Meer risico door hoge ziektelast

Er is nog geen verklaring gevonden waarom de ene mens wel depressief wordt en de ander niet. Ook is niet precies bekend waarom mensen met diabetes meer kans op een depressie hebben. Hier spelen de onderstaande factoren mogelijk een rol in.

Risicofactoren:

- Met diabetes zijn mensen 24 uur per dag bezig met hun medicatie, glucosewaarden en koolhydraten. Dit kan heel vermoeiend en frustrerend zijn en de kans op een depressie verhogen.
- Schommelende bloedglucosewaarden kunnen stemmingswisselingen veroorzaken.
- Diabetes maakt je soms angstig voor complicaties zoals problemen met hart en vaten, ogen, nieren, voeten en zenuwen. Hoge glucosewaarden of een onregelde diabetes kunnen deze angst aanjagen en tot schuldgevoelens leiden.
- Hoe meer diabetescomplicaties iemand heeft, hoe groter de vatbaarheid is voor emotionele of psychische klachten.



Depressie vergroot kans op diabetes type 2

Omgekeerd krijgen mensen met somberheidsgevoelens ook eerder diabetes type 2. Depressiviteit kan bepaalde hersendelen activeren en tot een verhoogde aanmaak van cortisol leiden. Dit hormoon stimuleert de opslag van vet in de buikholte en dat is een belangrijke risicofactor voor diabetes. Tussen 10 en 15% van de ouderen kan hier door hun depressieklachten mee te maken krijgen. Verder blijkt dat depressieve mensen vaak minder goed voor zichzelf zorgen, minder gezond eten en minder bewegen. Dit verhoogt de kans op overgewicht en insulineresistentie en daarmee op diabetes type 2.

Een depressie herkennen

Hebt u langer dan twee weken last van een sombere stemming en vermindering van interesse en plezier? Dit kan op een depressie duiden. Daarom is het belangrijk om dit met uw huisarts, diabetesverpleegkundige of behandelaar te bespreken.

Hoe eerder een depressie herkend en behandeld wordt, hoe groter de kans op volledig herstel.

Bij een depressie heeft iemand minstens vijf van de volgende klachten:

- Neerslachtigheid en veel piekeren
- Minder interesse en plezier in vrijwel alles
- Gewichtsverandering (minstens 5% afvallen of aankomen in een maand)
- Slapeloosheid of juist overmatig veel slapen
- Rusteloosheid of traagheid
- Vermoeidheid of energieverlies
- Het gevoel niets waard te zijn of overmatig schuldgevoel
- Moeite met nadenken, concentreren en beslissen
- Denken aan dood en zelfdoding

Angstgevoelens

Vaak gaat een depressie samen met angstgevoelens. Mensen met diabetes kunnen bijvoorbeeld prik- of spuitangst ontwikkelen of angst voor het krijgen van te lage bloedglucosewaarden en late diabetescomplicaties.

Stress ontregelt

De stress die u bij een depressie ervaart, beïnvloedt uw bloedglucosewaarden. Hierdoor voelt het alsof u dubbel getroffen wordt. Bovendien kan de ontregeling van uw diabetes voor extra stress zorgen.



Weerslag op diabetes

Bloedglucose meten, koolhydraten tellen, insuline afstemmen op uw beweging. De zorg voor uw diabetes vraagt om veel discipline en motivatie. Voor mensen met een depressie is dit extra moeilijk. Dit kan een weerslag hebben op:

- Het controleren van de bloedglucosewaarden
- Het nauwkeurig nemen van de medicatie
- Omgaan met de voedingsadviezen
- Emotionele spanningen en schuldgevoelens
- Het dag- en nachtritme

Tijdens een depressie is het extra moeilijk om u aan de diabetesbehandeling te houden. Dit kan tot slechtere bloedglucosewaarden leiden en daar wordt uw stemming niet beter van. Ook neemt het risico op complicaties toe. Hoe eerder een depressie herkend en behandeld wordt, hoe groter de kans op volledig herstel.

Een depressie de baas worden

‘Yoga, meditatie en mindfulness kunnen u helpen te ontspannen. Mensen die zich kunnen ontspannen, slapen doorgaans ook beter’

Een depressie kan iedereen overkomen. Het is niets om u voor te schamen en gelukkig zijn er veel behandelmogelijkheden. U kunt dit heel goed bespreken met uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige. Zij kennen u en weten welke therapieën er zijn en bij u passen.

Maak het bespreekbaar

Veel mensen vinden het moeilijk om hulp te vragen. En misschien denkt u dat de klachten bij diabetes horen, maar dit is niet zo. Diabetes vraagt veel van mensen en dat maakt u kwetsbaar voor sombere gevoelens. Gevoelens delen, maakt de last lichter.

Beweging vermindert stress

Depressieve mensen zijn vaak inactief en voelen veel spanning in hun lichaam. Door te wandelen, fietsen of hardlopen kunt u dit doorbreken. Door regelmatig te bewegen, verbetert uw conditie en voelt u zich beter. Bovendien helpt het tegen slapeloosheid.

Ontspan, mediteer of doe een mindfulness-oefening

Leven zonder stress en spanning is ondenkbaar. Maar u kunt leren om er beter mee om te gaan. Yoga, meditatie en mindfulness kunnen hierbij helpen. Mensen die zich kunnen ontspannen, slapen doorgaans ook beter. Twijfelt u of dit iets voor u is? Probeer eens een van de vele ontspanningsoefeningen die op internet te vinden zijn.



Kies een
therapeut,
medisch
psycholoog of
maatschappelijk
werker die thuis
is in de
problematiek
rondom diabetes.

Bezoek een therapeut

Met een psychotherapeut kunt u mogelijke oorzaken van uw depressieve gevoelens achterhalen. Kies een therapeut, medisch psycholoog of maatschappelijk werker ervaring heeft met de problematiek rond diabetes.

Positief leren denken

Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van gedrags- en gesprekstherapie. Hierbij leert u beter om te gaan met moeilijke situaties en negatieve gedachten om te zetten in positieve, helpende gedachten.

Meer balans met antidepressiva

Antidepressiva zijn medicijnen die veel gebruikt worden om depressies te bestrijden te behandelen. Er zijn verschillende soorten. Vaak duurt het een aantal weken voordat ze merkbaar effect hebben.

Loop niet door met een depressie

Welke behandeling past bij u? Dit is heel persoonlijk. Bespreek uw gedachten en wensen daarom met uw huisarts of diabetesbehandelaar. Die helpt u graag om de therapie te vinden die het beste bij u past.

Nuttige adressen



Boek over diabetes en depressie

Diabetes, een rugzak voor het leven van J. Putker
Een Nederlands boek geschreven door de ervaren diabetesverpleegkundige Jacqueline Putker met veel voorbeelden en verhalen waarin u zich kunt herkennen. Uitgave najaar 2009.



Diabetescoaches

www.brigietbrink.nl
www.putkercoaching.nl
www.dekrachtvandiabetes.nl

Mindfulness en diabetes

www.natuurlijklooppad.nl
www.mindfuldiabetes.nl
www.nu-n-nu.nl

Algemene informatie over depressies

www.ggznieuws.nl
www.depressiecentrum.nl
Naast veel informatie staat op deze site ook een Depressie Zelftest.



Polikliniek voor mensen met diabetes en psychologische problemen

VUmc, Diabetes Mentaal

