

Depressie bij mannen: 6 signalen die je makkelijk mist

Een depressie ziet er bij mannen vaak anders uit: prikkelbaar, harder werken, meer drinken. Van de mensen die in Nederland door zelfdoding overlijden is bijna zeven op de tien man.



Herken de zes signalen

Kort aangebonden

Snel boos, geen geduld - in plaats van verdrietig

Harder werken

Vluchten in werk ziet eruit als inzet

Meer drinken, blowen of gokken

Een glas meer per avond, of een nieuwe gokapp

Lichamelijke klachten zonder verklaring

Rugpijn, maagklachten, uitputting

Terugtrekken uit contact

Afspraken afzeggen, vaak na een breuk of ontslag

Risicogedrag

Harder rijden, ruzie zoeken, geld uitgeven dat er niet is



Verlaag de drempel naar hulp

De drempel is hoog

Mannen gebruiken ongeveer half zo vaak zorg voor psychische problemen als vrouwen

De huisarts is dichterbij dan je denkt

Drie van de vier mensen die door zelfdoding overlijden kwamen het jaar ervoor nog bij de huisarts

Vertel wat er echt verandert

Niet alleen of je somber bent: ook je slaap, je drank en je korte lont

Denk je aan zelfdoding? Bel 113

Of gratis 0800-0113, dag en nacht. Chatten kan op 113.nl



Beweeg: de sterkste stap

Ga samen stevig wandelen, op een vast tijdstip

Even effectief als gesprekstherapie, en al 75 minuten per week scheelt 18% in je kans op een depressie

Krachtraining hoeft het niet te zijn

Bij mannen springt het er op effect niet uit; stevig wandelen heeft het breedste bewijs



Drank, roken en eten

Spreek twee vaste alcoholvrije dagen af

Minder drinken verbetert binnen weken je slaap en je stemming; stop ook met roken en let op het gokken

Schrap frisdrank en vruchtensap

Verstandig, al komt het bewijs voor voeding bij depressie vrijwel volledig van vrouwen



Slaap: sluit ademstops uit

Neem slecht slapen serieus

Het gaat vaak vooraf aan een depressie en verdubbelt ruwweg de kans erop

Vraag om een slaaponderzoek bij snurken

Bijna de helft van de mannen boven de 40 heeft matige tot ernstige ademstops, en die lijken op een depressie



Wat je als naaste kunt doen

Begin niet over somberheid

Vraag naar slapen, drinken, geld en werk; doe iets samen

Wees er na een breuk, ontslag of sterfgeval

Dan is het risico het hoogst; ga mee naar de huisarts

Maak je je zorgen om zijn veiligheid?

Haal medicijnvoorraden en wapens uit huis; bel bij twijfel 113



Geen medisch advies. Leefstijl komt naast de behandeling van een depressie, niet in de plaats daarvan; stop nooit zelf met een antidepressivum. Denk je aan zelfdoding, of maak je je zorgen om iemand? Bel 113 Zelfmoordpreventie: 113 of 0800-0113, dag en nacht, of chat op 113.nl.