

Depressie aanpakken met leefstijl

Ongeveer een kwart van de Nederlandse volwassenen krijgt ooit een depressie. Medicatie helpt, maar bij minder dan de helft verdwijnen de klachten grotendeels. Leefstijl kan daar veel aan toevoegen.



Beweging

Wandelen, joggen, dansen of yoga

Even effectief als cognitieve gedragstherapie

Ook krachttraining helpt

Vooral bij hogere intensiteit is het effect het sterkst

Bij milde of matige depressie

Mogelijk sterker dan antidepressiva, met prettige in plaats van vervelende bijwerkingen



Voeding

Minder ultrabewerkt eten

61% van onze calorieën komt nu uit ultrabewerkt voedsel

Eet mediterraan

In één studie werd 32% van de dieetgroep klachtenvrij, nog te bevestigen

Groente, fruit, vis, noten, olijfolie

Weinig rood vlees, zoete snacks en alcohol



Slaap

Slaap hoort bij de behandeling

90% van de mensen met een depressie slaapt slecht

Schrijf een week op hoe je slaapt

Bespreek dat: soms is meer slaap het doel, soms juist korter slapen



Ontspanning

Houd langdurige stress in toom

Chronische stress vergroot de kans op een depressie

Ademhalingsoefeningen en mindfulness

Ook spierontspanning en genoeg slaap helpen je tot rust komen



Verbinding en zingeving

Zoek wat jou zin geeft

Wie zin ervaart heeft vaker een betere mentale gezondheid

Versterk je sociale contacten

Dat vermindert sombere klachten en maakt gezonde keuzes makkelijker

Doe mee aan zinvolle activiteiten

Betekenisvolle doelen helpen bij het herstel



Middelen

Minder of geen alcohol

Veel drinken kan antidepressiva minder goed laten werken

Let op cannabis

Dat vergroot de kans op psychische klachten zoals psychose

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging en voeding zijn het best onderzocht: dagelijks in beweging komen en overstappen op mediterraan eten.



Geen medisch advies. Depressie vraagt vaak ook therapie of medicatie; leefstijl komt daarnaast, niet in de plaats daarvan. Stop nooit zelf met antidepressiva, maar bespreek afbouwen met je huisarts of psychiater. Bij gedachten aan zelfdoding: neem direct contact op met je huisarts.