

### 9.03 Acties bij neerslachtigheid in een moeilijke periode

Een gedeprimeerde stemming is vooral van invloed op twee soorten activiteiten:

- ze maakt de dingen die we altijd plezierig vonden minder leuk of niet meer leuk, en
- ze maakt het moeilijker om de dagelijkse bezigheden te doen, die we misschien weliswaar niet zo plezierig vinden, maar die ons wel het zinvolle gevoel geven grip op ons dagelijks leven te hebben.

We kunnen ons ook lusteloos, sloom en moe voelen omdat we erg veel gedaan hebben en bij moeten komen. Dit moeten we niet verwarren met een depressieve of abnormale toestand. We hebben dan rust en toegeeflijkheid nodig. Even niets hoeven, daar knappen we dan van op.

De vermoeidheid van een depressie is echter geen normale vermoeidheid; die vraagt vaak niet om rust maar om enige activiteit, al is het maar voor korte tijd, terwijl je daar misschien helemaal geen zin in hebt.

Altijd weer: neem de ruimte, de ademruimte, om tot jezelf te komen. Daardoor kun je je situatie vanuit een breder perspectief zien en je bewust worden van de aantrekkingskracht van ondermijnende en veroordelende denkpatronen, en er daardoor wat van loskomen. Ruimte ervaren om je hele beleving bestaansrecht te geven en te zien wat goed voor je zou kunnen zijn.

In een moeilijke fase in je leven zijn de volgende vragen behulpzaam:

1. Welke dingen en activiteiten geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef? Je kunt dit zien als 'plus'-activiteiten.
2. Welke dingen of activiteiten putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef? Je kunt dit zien als 'min'-activiteiten).
3. Kan ik aanvaarden dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudigweg niet kan veranderen?
4. Besteed ik eigenlijk wel gericht meer tijd en moeite aan activiteiten die me goed doen en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?
5. Weet ik nog dat dit ooit weer voorbij gaat?

Hierbij stilstaan is van het grootste belang, zowel in je gewone dagelijkse leven als in neerslachtige perioden die tot depressiviteit leiden. Je kunt in je dagelijkse leven bezigheden ontdekken en ontwikkelen die je kunt gebruiken in perioden waarin je stemming verslechtert. Als je die al tot je beschikking hebt, zul je ze beter kunnen oppakken en volhouden ondanks negatieve gedachten als: 'ik heb hier geen zin in, eerst moet ik me beter voelen, ik voel niet waarvoor ik het doe.' Zulke gedachten horen nu eenmaal bij een neerslachtige stemming, vergeet dat niet!

Een van de eenvoudigste en doeltreffendste manieren om voor ons lichamelijke en geestelijke welzijn te zorgen, is dagelijks lichaamsbeweging te hebben. Een stevige wandeling of een paar keer per dag een rondje lopen, zwemmen, joggen, bewegingsoefeningen enzovoort. Zodra zo'n oefening dagelijkse gewoonte is geworden, hou je dat gemakkelijker vol in een neerslachtige stemming of periode.