

## 9.04 Acties bij een acute depressieve stemming

Het moeilijkst kunnen de momenten zijn waarop een depressieve stemming je overvalt, bijvoorbeeld bij het wakker worden.

Behulpzame vragen op zo'n moment:

1. Hoe kan ik nu het beste aardig voor mezelf zijn, wat kan ik gebruiken?
2. Ik weet niet hoe lang deze stemming zal aanhouden; hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen tot het voorbij is?
3. Wat zou ik op dit moment doen voor iemand die me lief is en die zich net zo voelt als ik nu? Hoe kan ik op dezelfde manier voor mezelf zorgen?

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 – en om tegenwicht te bieden aan de zuigkracht van een negatieve gedachtestroom.

### Wat kun je besluiten te doen?

#### 1. Doe iets dat normaal gesproken prettig is

Realiseer je dat je even ruimte nodig hebt voor jezelf en wees aardig voor je lichaam. Maak het jezelf zo makkelijk en prettig mogelijk! Dat is niet hetzelfde als wegzakken! Neem, als het kan, de tijd – en probeer te genieten van je bed of van een douche of een lekker warm bad. Doe een dutje, trakteer jezelf op je lievelingsgerecht zonder je schuldig te voelen. Drink je favoriete drankjes, of doe je nagels.

Onderneem plezierige activiteiten. Ga eens een eindje wandelen (eventueel met de hond of met een vriend). Ga op bezoek bij iemand die je aardig vindt, ga eten koken, ga winkelen, kijk naar iets leuks of opbeurends op tv, lees iets plezierigs, luister naar muziek die je een goed gevoel geeft.

#### 2. Doe iets dat normaal gesproken voldoening schenkt, waar je goed in bent

Het kleinste klusje kan je al het idee geven iets te betekenen. Maak wat in het huis schoon, ruim een kast of la op, schrijf die brief die er nog steeds ligt, doe iets wat je steeds hebt uitgesteld, doe wat oefeningen. Doe alles op je gemak, neem de tijd, stapje voor stapje. Hou het heel overzichtelijk. Het gaat niet om het resultaat, maar om vanuit een zekere rust bezig te zijn. Doe mogelijk even iets prettigs wanneer er iets af is.

#### 3. Doe dingen met aandacht

Concentreer je met al je aandacht op je lichaam bij wat je aan het doen bent, blijf in het huidige moment, blijf in het hier en nu. Bijvoorbeeld: 'Nu voel ik mijn voeten terwijl ik de trap afloop', 'nu voel ik de leuning', 'nu loop ik de keuken in', 'nu voel ik de lichtknop terwijl ik het licht aan doe...' Wees je bewust van je ademhaling terwijl je dingen aan het doen bent, wees je bewust van het contact van je voeten met de vloer tijdens het lopen. (Lees eventueel nog eens tekst 4.01: 'Erbij blijven'.)

- Bekijk je handelingen als een experiment! Probeer niet van tevoren te oordelen over hoe je je achteraf zult voelen. Sta ervoor open dat wat je doet op de een of andere manier nuttig en zinvol voelt voor je.
- Probeer diverse bezigheden uit, beperk je niet tot een paar waar je de voorkeur aan geeft. Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zich al interessant zijn. 'Ontdekken' en 'onderzoeken' vormen vaak een tegenwicht tegen 'je terugtrekken' en 'je afzonderen'.
- Verwacht geen wonderen. Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch te verwachten dat dingen ingrijpend zullen veranderen; daarmee zet je jezelf alleen maar extra onder druk. Door iets te ondernemen, zul je ervaren dat je weer een beetje meer controle over je leven krijgt.

*(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)*