



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

Wat kun je zelf doen bij een depressie?

Je kunt hele praktische dingen doen:

- Probeer een dag/nacht ritme te hebben, dat geeft structuur.
- Lichamelijke beweging. Je hoeft niet perse te sporten, maar het is al goed om dagelijks een (kleine) wandeling te maken.
- Het is beter om niet te drinken en/of te blowen, omdat dat de depressie kan vergroten en je kunt eraan verslaafd raken.
- Stel jezelf niet te grote doelen, want anders kan je jezelf teleurstellen.
- Probeer in contact te komen/blijven met anderen.
- Probeer iets leuks te gaan doen, ook al beleef je er minder plezier aan.
- Schrik niet teveel wanneer seks niet lukt.
- Ga niet automutieren (zelfbeschadiging), daar kun je verslaafd aan raken.

Hoe maak je het bespreekbaar met ouders en/of vrienden?

Je wilt er misschien met niemand over en je hebt het idee dat niemand je begrijpt. Toch is het belangrijk dat je omgeving weet hoe je je voelt. Zij kunnen je helpen om stapje voor stapje vooruit te komen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Voor tips om minder last te hebben van je somberheid en online hulp kijk op:

www.Zwaarweer.nl

www.GripopjeDip.nl

www.PratenOnline.nl