

Uit de pen van onze psycholoog

Winterdepressie

De meeste psychische aandoeningen zijn het gevolg van meerdere oorzaken.

Dit is eveneens het geval bij depressies. Een samenspel van een genetische kwetsbaarheid en bepaalde gebeurtenissen in het leven zijn meestal verantwoordelijk voor de ontwikkeling van deze conditie.

Toch is er een bijzondere vorm van depressie, winterdepressie genaamd, die eigenlijk voornamelijk het gevolg is van een enkele oorzaak: het gebrek aan zonlicht.

Winterdepressies ontstaan meestal in noordelijk gelegen landen in de maanden waarin het minste zonlicht aanwezig is. De patiënt ontwikkelt depressie-achtige symptomen die niet kunnen worden gerelateerd aan een bepaalde negatieve gebeurtenis en die spontaan verdwijnen in de lente.

Het gaat om lusteloosheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen en overdreven eten en slapen.

Een zeer efficiënte therapie voor mensen die met deze aandoening kampen is de zogenaamde lichttherapie. De patiënt wordt hierbij gedurende enkele weken blootgesteld aan zeer fel kunstlicht, dat niet schadelijk is voor de gezondheid en een positieve impact lijkt te hebben op het gemoed.

Nieuws en updates

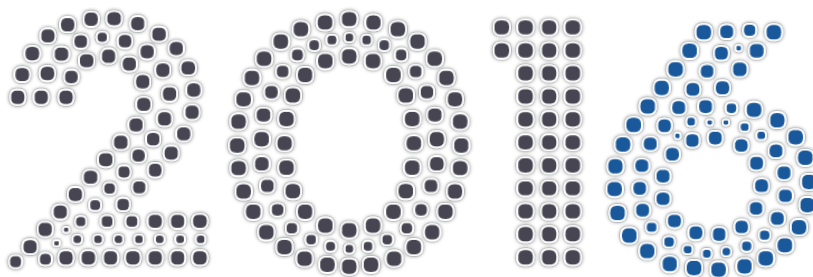
Voor u ligt de allerlaatste nieuwsbrief van 2015. We hebben in de 7 voorgaande edities een publiek van een 500-tal lezers bereikt, die ons regelmatig aanspreken over de inhoud van onze nieuwsbrieven en met interesse uitkijken naar elke nieuwe publicatie.

Daarom blijft ook in 2016 onze nieuwsbrief een vaste waarde. U ontvangt hem heden niet meer om de maand, maar om de drie maanden.

Overige e-maildiensten, zoals uitnodigingen tot interessante evenementen, blijven gewoon behouden.

We hopen dat u ook in 2016 verder van onze nieuwsbrief zal blijven genieten en staan steeds open voor suggesties tot verbetering of nieuwe ideeën.

Namens Integra wensen wij alle feestvierders prettige feestdagen toe en een gelukkig 2016!



Uit de pen van onze psychologisch consulent

Emotieregulatie

Van kleins af aan leren we hoe om te gaan met onze emoties. Dit proces wordt in gang gezet door een belangrijke voorloper van onze emotieregulatie-vaardigheden, namelijk hechting.

Hechting is de emotionele band die we aangaan met onze primaire verzorger vanaf de geboorte. Doordat de verzorger sensitief is aan onze noden en op een responsieve manier reageert, leren we gaandeweg dat we onze behoeften kunnen uiten en er daarop gereageerd wordt.

Uiteindelijk zijn onze emoties niets anders dan energie die vrijkomt en die we op de juiste manier moeten leren handhaven.

Emotieregulatieproblemen kunnen simultaan optreden met andere moeilijkheden, maar kunnen ook een probleem op zich zijn. Dit is vaak te merken als mensen geen controle hebben over hun emoties, of net geen blijk van emoties geven.

Vraag- en antwoordrubriek

(Zend uw vragen in per e-mail, wij publiceren er elke maand één op anonieme wijze en proberen een gepast antwoord te formuleren.)

Vraag:

Na de aanslagen in Parijs heeft iedereen de mond vol van terreur en trauma's. Wat is een trauma nu precies, wie loopt er een op en wie niet?

Antwoord:

Trauma is een onderwerp dat ons dezer dagen niet onbekend in de oren klinkt, het gonst er in alle milieus van. De aanslagen in Parijs jongstleden, het hoogste dreigningsniveau dat in Brussel heeft geheerst, ...

Een trauma kun je vergelijken met een psychische wonde die een persoon na een heel levensbedreigende situatie kan oplopen, hetzij door deze zelf te hebben meegemaakt, hetzij door er getuige van te zijn. De beleving heeft een dermate grote impact op de persoon, dat hij of zij na de gebeurtenis niet meer zoals voorheen kan functioneren.

Het functioneren raakt uit balans omdat de informatie over het meegemaakte onverwerkt wordt opgeslagen. Het gevolg daarvan is dat als de persoon aan de gebeurtenis denkt, hij of zij deze gaat herbeleven, bepaalde (gelijkaardige) situaties gaat vermijden of heel prikkelbaar wordt. Dit zijn uiterlijke symptomen die merkbaar zijn.

Maar wat bepaalt juist of de persoon met de gebeurtenis kan omgaan of niet? Uit wetenschappelijk onderzoek is reeds gebleken dat bij mensen die dezelfde gebeurtenis meemaken, de ene er een trauma aan kan overhouden en de andere niet. Blijkt dat het dus niet de gebeurtenis zelf is die dit verschil gaat bepalen, maar wel een aantal persoonlijke eigenschappen van de betrokkene. Het zijn de positieve ervaringen die de persoon gedurende zijn of haar leven heeft opgebouwd, het zelfbeeld, de manier waarop hij of zij naar de wereld rondom zich kijkt, de beschikbare veerkracht, het gevoel aanvaard te worden voor wie hij of zij is door zijn omgeving, ... die het verschil maken.

Het is daarom ontzettend belangrijk om in te schatten of een voor hulp aangemelde persoon over de vaardigheden beschikt om tot traumaverwerking over te gaan. Hij of zij moet er immers klaar voor zijn, anders is er eerst nog werk aan de winkel vooraleer er effectief aan het trauma begonnen kan worden...

Colofon

Psychotherapeutische
Praktijk Integra
Hemelstraat 3
2018 Antwerpen
Op afspraak
0489 909 951
info@integra.care
www.integra.care