



Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 2 nr. 11

Door Johan Hooglugt

DEPRESSIE

Wat is depressie?

Iedereen voelt zich wel eens down. Je hebt dan niet veel zin om iets te ondernemen. Meestal neemt dit gevoel na enkele dagen weer af. Wanneer dit gevoel echter een week of twee of langer aan houdt kun je te maken hebben met een depressie. Een ander woord voor depressie is neerslachtigheid. Ongeveer 20% van de Nederlanders krijgt te maken met een vorm van depressie. Depressie komt bij vrouwen twee keer vaker voor dan bij mannen.

Wat zijn de symptomen

Volgens een psychiatrisch classificatiesysteem DSM-IV heb je last van een depressie als je langer dan twee weken minstens vijf van onderstaande symptomen hebt gehad. Er moet dan wel worden vastgesteld dat deze symptomen een verandering tonen t.o.v. eerder vertoond gedrag.

1. Depressieve stemming (of geprikkeldheid bij kinderen en jongeren) gedurende vrijwel de gehele dag en dat bijna dagelijks (zich leeg en of verdrietig voelen, pessimisme en gebrek aan zelfvertrouwen).
2. Duidelijke vermindering van interesse voor of plezier aan (bijna) alle activiteiten, gedurende vrijwel de gehele dag en dat bijna dagelijks. Het gevoel bij die activiteiten lijkt weg te zijn en er kan angst bestaan dit niet meer terug te krijgen.
3. Onopzettelijk, duidelijk gewichtsverlies of gewichtstoename, of een af- of toename van de eetlust. Bij kinderen kan er sprake zijn van het uitblijven van de verwachte gewichtstoename.
4. Slaapklachten: niet (voldoende) kunnen slapen of juist te veel moeten slapen en dat bijna dagelijks. Je kunt tijdens de nacht meerdere keren wakker worden.
5. Gejaagdheid of geremdheid dat vooral ook door anderen wordt bemerkt. En dat bijna dagelijks. Soms lijkt het of iemand als verdoofd zit.
6. Vermoeidheid of verlies van energie, en dat bijna dagelijks. Vaak wordt dat gevoel van vermoeidheid al gevoeld bij het opstaan.
7. Gevoelens van waardeloosheid of ernstige/inadequate schuld gevoelens. Een laag zelfbeeld hebben.
8. vermindering van het denkvermogen, concentratievermogen of besluiteloosheid.
9. Gevoelens van wanhoop, gedachten van zelfmoord, fantasieën over zelfmoord zonder specifieke plannen, een zelfmoordpoging of een specifiek plan voor zelfmoord. Niet alleen de vrees dood te gaan

Wat kunnen de oorzaken zijn

1. Genetische factoren
Komt vooral voor bij tweelingen en kinderen wiens ouder(s) last hebben van depressie.
2. Sociale en omgevings factoren
Een verlies van een dierbare of traumatische ervaring.
3. Chemische factoren
Ontregeling in de hersenen (vb. een tekort aan serotonine en noradrenaline)
4. Cognitieve theorie
Negatieve ervaringen in jeugd, waardoor je jezelf waardeloos of nutteloos kan vinden.
5. Hormonale ontregeling
6. Hierbij kun je denken aan de schildklier, bijniere(n) of geslachtsklieren. Een van de gevolgen kan een hoog gehalte aan cortisol zijn.

Behandeling hartcoherentie

Een van de behandelmethoden is hartcoherentie. Hartcoherentie training zorgt voor meer samenhang met uw hartritme. Het gevolg hiervan is dat de hersenen sneller en meer adequaat gaan werken. Alle wat voor de periode van depressie goed ging pakt u weer op. U staat weer positiever in het leven en krijgt lastige situaties sneller onder controle.

Hartcoherentietraining is een wetenschappelijk onderbouwde methode die voort borduurt op andere bewezen methodes zoals yoga, mindfulness, ontspanningsoefeningen en meditatie.

Coherentie (Samenhang) in de gewone taal betekent ook correlatie, aan elkaar plakken/verbondenheid, consistentie in een systeem. We verwijzen naar mensen die spreken of denken als coherent wanneer de onderdelen goed in elkaar passen en incoherent als ze betekenisloze onzin uiten of een

presentatie geven van ideeën die niet zinvol zijn.

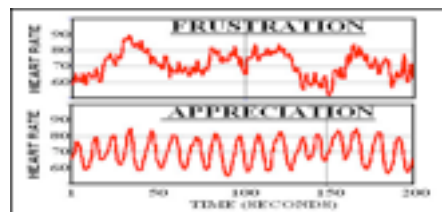
In de fysiologie, treedt cross-coherentie op wanneer een aantal van oscillerende systemen van het lichaam, zoals ademhaling en hartritme patronen synchroon worden en op dezelfde frequentie werken. Dit type van coherentie is ook wel bekend als flow. Wanneer het hartritme coherent is, zoals hieronder beschreven, is er een toename in de mate waarin de hersengolven worden gesynchroniseerd met het hart.

Fysiologische Coherentie

Is een toestand gekenmerkt door:

- * Hoog hartritme coherentie - sinus golvende ritmisch patroon.
- * Verhoogde hart-brein synchronisatie en verbeterde cognitieve functie.
- * Verhoogde parasympatische activiteit.
- * Verhoogde samensmelting en synchronisatie tussen fysiologische systemen.
- * Efficiënt en harmonieuze werking van de cardiovasculaire, zenuwstelsel, hormonaal en het immuunsysteem.

Het geheel zorgt dat de synchronisatie en harmonie tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen verhoogt, resulterend in efficiënte en harmonieuze werking van het geheel.



Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Wilt u ook voorbereid zijn op de wintermaanden.....

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

