

# Depressie en angst te lijf

**‘Nederlanders depressiefste volk van Europa’. Dat kopte vorig jaar de Volkskrant. Depressie en angststoornissen komen bij veel Nederlanders voor. In meer dan de helft van de gevallen slaat de gangbare behandeling niet of niet structureel aan. Door meer inzicht in de biologische factoren van depressie en angst te krijgen, hoopt Nicole Vogelzangs succesvolle behandeling dichterbij te brengen.**

Tekst: Johan van Leipsig

Een grote groep mensen in onze samenleving leeft met de gevolgen van depressie of angsten. Ze slapen slecht, eten te weinig of juist heel veel, zijn zwaarmoedig, bewegen niet voldoende of durven hun huis niet uit. Met alle sociale en lichamelijke gevolgen van dien. Mensen kunnen niet meer werken, ze verstoppen zich omdat ze bang zijn. Vrienden, kennissen en collega's gaan er allemaal op hun eigen manier mee om. Die reacties zijn helaas lang niet altijd steunend. En als je dan ook nog bedenkt dat meer dan de helft niet gebaat is bij de huidige behandelmethodes zoals therapie of medicatie, dan is de noodzaak tot verder onderzoek duidelijk.

## Heftige reactie

‘Meer inzicht in de oorzaken van depressie en angststoornissen, en succesvollere behandelmethodes zijn belangrijk,’ zegt onderzoekster Nicole Vogelzangs van het VU medisch centrum in Amsterdam. Vogelzangs probeert de vinger te krijgen achter de biologische oorzaken van depressie en angsten. Dat zijn oorzaken met een lichamelijke oorsprong en ze kunnen, net zoals sociale factoren of levensgebeurtenissen, een depressie of een angststoornis veroorzaken. Het biologische aspect dat Vogelzangs onderzoekt bij depressie en angst, is het immuunsysteem, het afweersysteem van het lichaam. ‘Bij mensen met een depressie of angststoornis is dit overactief en overprikkeld. De uitschieters naar boven, maar ook naar beneden zijn mogelijk heftiger dan bij gezonde mensen. Dat hebben we onderzocht door het immuunsysteem een “boost” te geven: we wilden weten wat de maximale reactie van het immuunsysteem is op bepaalde prikkels. Daartoe hebben we buiten het lichaam in buisjes met bloed een suiker toegevoegd die een reactie bij het immuunsysteem opwekt. Zowel de stimulerende als de

remmende werking van het immuunsysteem is sterker bij depressieve en angstige mensen. We zien vooral een verschil tussen mensen met een ernstige en minder ernstige depressie of angststoornis. Hoe ernstiger de klachten, hoe groter de immuunreactie.’ Een logische vraag is: is die verhoogde reactie van het immuunsysteem een oorzaak of een gevolg van de depressie of angsten? ‘Dat weten we nog niet.’

## Immuun-depressie?

‘Wij denken dat biologische factoren, zoals het immuunsysteem, alleen een rol spelen bij een deel van alle depressieve en angstige mensen,’ zegt Vogelzangs. De kunst is om te achterhalen bij welke mensen wel en bij welke niet. Het immuunsysteem is mogelijk actiever bij een zogenaamde atypische depressie. ‘Dan bedoel ik mensen die juist niet de meest voor de hand liggende symptomen van depressie laten zien, zoals slecht slapen of te weinig eten. Deze groep slaapt en eet bijvoorbeeld juist veel en heeft daardoor te kampen met overgewicht. Ondanks wat de naam doet vermoeden heeft een derde van alle depressieve patiënten deze atypische klachten.’ Vervolgonderzoek moet de groep mensen met een zogenaamde ‘immuun-depressie’ beter in kaart brengen.

## De juiste weg

De bevindingen van Vogelzangs kunnen een bijdrage leveren aan toekomstige behandelmethodes, denkt ze. ‘Mensen met een depressie waarbij het immuunsysteem verstoord is, zouden meer gebaat kunnen zijn bij andere vormen van behandeling dan de gangbare therapieën. Nu krijgen alle patiënten met een depressie vaak nog dezelfde medicatie of therapie. Je zou in de toekomst kunnen denken aan ontstekingsremmende medicijnen die de werking van het immuunsysteem onderdrukken. Of denk aan fysieke activiteit zoals rentherapie.’ Fysieke bezigheid is namelijk niet alleen bewezen antidepressief, maar heeft ook een gunstige werking op het immuunsysteem. Met name bij mensen met overgewicht kan dit een gepaste therapie zijn. ■

'Hoe ernstiger de klachten, hoe groter de immuunreactie.'



### Mooi begin

Met het onderzoek, mede gesubsidieerd door de Hersenstichting, heeft Vogelzangs een mooie bijdrage geleverd aan het grotere geheel van onderzoeken rond depressie en het immuunsysteem. 'Er zijn al studies die aansturen op andere behandelmethoden voor de verschillende soorten depressie. Dat is een mooi begin!'

### Toekomstdroom

Vogelzangs vertelt op onze website over de toekomst wat betreft haar onderzoek.  
[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl) > Actueel > Hersen Magazine.

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u kijken op [www.nesda.nl](http://www.nesda.nl)

## Nachtelijk dromenavontuur

Zelden droom ik. Ik ontwaak 's ochtends uit een sereen niets. Anderen dromen bijna iedere nacht, zo blijkt uit onderzoek. Die maken dus veel meer mee in hun leven. Of misschien maak ik het ook mee, heb ik even woelige nachten vol drama, verwarring en avontuur, maar ben ik de volgende ochtend alles glad vergeten. Dat is wat slaaponderzoekers denken. Ieders slaap is vol met dromen, maar de een onthoudt daarvan meer dan de ander.

'Veeldromers', zo blijkt uit onderzoek, zijn 's nachts vaker wakker dan 'weinigdromers'. Ze steken hun hoofd vaker even boven het oppervlak van hun slaap om dan weer onder te duiken. En dat is het moment waarop hun geheugen de kans krijgt om een droom te betrappen en op te slaan. Zolang we slapen is het geheugen uitgeschakeld en laten dromen geen herinnering na.

Onderzoekers van het Lyon Neuroscience Research Center vergeleken onlangs de hersenactiviteit van 41 vrijwilligers. Ze ontdekten dat de veeldromers onder hen - gemiddeld 5,2 dromen per nacht - opvallend meer activiteit hebben in de zogeheten temporopariëtale junctie dan de weinigdromers - gemiddeld 2 dromen per maand! Dat is interessant, want deze plooi in de hersenen heeft onder meer tot taak om de aandacht te richten op externe prikkels. Op geluiden bijvoorbeeld, terwijl we liggen te slapen. Daarom schieten de veeldromers 's nachts regelmatig even wakker. Die 'microwaakjes' kunnen ze zich de volgende ochtend niet herinneren, wel de dromen die hun geheugen daarbij heeft opgepikt. We moeten dromen dus op heterdaad betrappen om ze ons te herinneren. Slaagt je geheugen daar niet in, dan is het alsof de wereld in onze slaap leeg is.

Nieuwsgierig deed ik onlangs mee aan een slaaponderzoek. Ik sliep in mijn eigen bed met een tros draadjes aan mijn hoofd. Naast mijn kussen lag een draagbare recorder. Zo kon ik, samen met de onderzoeker, terugkijken wat er was gebeurd die nacht. Ik zag mezelf door de slaap dobberen: neer naar diepe slaap en op en weer neer, en op. 'Dit is je droomfase,' zei de onderzoeker. Zijn vinger gleed over het papier langs het tweede deel van de nacht. 'Ziet er prima uit.' Alles wijst er dus op dat ik elke nacht droom. Gek zo'n leven vol avontuur, waar ik niets van weet. ■

**Mark Mieras** is wetenschapsjournalist en gespecialiseerd in hersenonderzoek. Hij is auteur van drie boeken over de hersenen: *Heftige hersens!*, *Ben ik dat?* en *Liefde*.

