

Angst en depressie: Vaak **samen** een probleem

Angst en depressie zijn bekenden van elkaar. Ongeveer zeventig procent van de mensen met een angststoornis krijgt in de loop van het leven ook een depressie en mensen met een depressie een angststoornis. Maar welke stoornis begint meestal als eerste? En wat zijn de cijfers omtrent de overlap van angst en depressie? Vizier zet alle feiten op een rij.

Bij ongeveer de helft van de patiënten is er op hetzelfde moment sprake van een depressie en een angststoornis, blijkt uit onderzoek van de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA). Uit cijfers van NESDA met betrekking tot de meest voorkomende angststoornissen en depressie, blijkt verder dat het grootste deel van de mensen met een angststoornis ook ooit een depressie heeft gehad (zie kader). Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis (overmatige bezorgdheid) hebben de meeste kans om een depressie te ontwikkelen; achtentachtig procent van de onderzochte mensen overkwam dit.

Overlap ooit met depressie NESDA

Gegeneraliseerde angststoornis	88%
Sociale angst	85%
Paniek met of zonder agorafobie	82%
Agorafobie	77%

Niet alle angststoornissen zijn onderzocht. NESDA heeft voor de bovenstaande stoornissen gekozen omdat deze veel voorkomen, grote gevolgen voor de kwaliteit van leven zouden hebben en voor grote functionele beperkingen zouden zorgen.

Het beloop en de behandeling

‘Uit onze studie komt naar voren dat mensen met angst en depressie meestal eerst een angststoornis krijgen en daarna een depressie’, zegt Brenda Penninx, wetenschappelijk directeur van NESDA. Maar: ‘Mensen kunnen zich angst vaak beter herinneren en noemen dit daarom vaak als eerste symptoom, dus het wil niet zeggen dat in alle gevallen de angststoornis als eerste ontstaat’, vervolgt Penninx.

Volgens Penninx is een combinatie van een angststoornis en een depressie niet veel moeilijker te behandelen dan alleen angst of depressie. ‘De behandeling van angst en depressie bestaat meestal uit antidepressiva en psychotherapie, dus bij een combinatie van de stoornissen blijft dat hetzelfde. Bij de start van de behandeling kijkt de behandelaar naar de klacht die het zwaarste weegt en bij welke behandeling de patiënt het meeste baat heeft. Die klacht wordt als eerste aangepakt’, zegt Penninx. Als kanttekening geeft Penninx verder: ‘Bij een overlap van de stoornissen is er wel meer kans op een chronische ontwikkeling.’

Klaas Wardenaar is promovendus bij NESDA, en hij vindt het in alle gevallen wél lastiger om mensen met een combinatie van angst en depressie te behandelen. ‘Mensen met zowel angst als depressie zijn ernstiger ziek. Ze functioneren minder goed en zijn

daarom moeilijker te behandelen. Het startpunt van de behandeling is lastiger te bepalen', aldus Wardenaar.

Dezelfde stoornis?

Als depressie en angst zo vaak samen voorkomen, is er dan geen sprake van één en dezelfde ziekte? 'Dat vind ik wat te ver gaan', zegt Wardenaar, 'de twee stoornissen komen vaak samen voor, maar ze kunnen ook los van elkaar voorkomen.'

Volgens Penninx is het belangrijk de samenhang van angst en depressie goed te diagnosticeren. 'Als iemand een depressie heeft is het van belang om ook naar angstklachten te vragen en andersom.'

In het DSM-IV (een handboek om psychiatrische diagnoses te stellen) staan angststoornissen en depressie als aparte diagnoses vermeld. 'Zo ontstaat er een kunstmatige grens', zegt Wardenaar. 'De gegeneraliseerde angststoornis bijvoorbeeld, heeft rond de negentig procent genetische overlap met een depressie en staat toch bij de angststoornissen.'

'Door het plaatsen van de stoornissen in categorieën worden angst en depressie apart behandeld terwijl ze samen voorkomen. De vraag is, of dit slim is', zegt Penninx. 'Waarschijnlijk wordt dit in de volgende versie van de DSM, de DSM-V, veranderd. Hierin komt een categorie waarin de overlap van angst en depressie staat beschreven.'

Lichamelijke overeenkomsten

Je kunt angst en depressie dus niet helemaal over een kam scheren, maar spelen dezelfde genen en lichamelijke processen wel een rol bij zowel depressie als angst? Volgens Wardenaar is het lastig om hier een antwoord op te geven. 'Over genetische overlap is nog weinig bekend. Het is heel complex omdat er heel veel verschillende genen bij het ontstaan van angst en depressie betrokken zijn. De verwachting is wel dat dezelfde genen een rol spelen.'

Naast genetische overlap van angst en depressie, zijn er volgens Wardenaar nog meer risicofactoren die de kans op een overlap van de twee stoornissen vergroten. 'Beide stoornissen hebben gemeenschappelijke onderliggende risicofactoren zoals de persoonlijkheid en manier van denken. Iemand met een angststoornis kan daardoor een gevoeligheid hebben voor depressiviteit, en andersom.'

Over processen in de hersenen die een rol spelen bij angst en depressie zegt Wardenaar het volgende: 'Antidepressiva heeft invloed op de stof serotonine, een neurotransmitter in de hersenen. Omdat antide-

Depressie zelftest

Voel je je lusteloos, ben je vaak moe en heb je vaak negatieve gevoelens? De Nationale Depressietest biedt de mogelijkheid om snel en anoniem te ontdekken of je depressief bent of niet. De test is uitgebreid wetenschappelijk getoetst en de adviezen zijn gebaseerd op de bestaande richtlijnen die huisartsen en psychiaters gebruiken.

0900-3377 377 of 0900-DEPRESSIE
 Of kijk voor meer informatie op
www.nationaledepressietest.nl

pressiva bij zowel angststoornissen als bij depressie effect hebben, suggereert dit dat serotonine bij zowel angst als depressie een rol speelt.'

Een lichamenlijk proces dat vermoedelijk ook een rol speelt bij angst en depressie is het stressregulerende systeem, de wisselwerking tussen hersenen en hormoonklieren. Vooral in theorie lijkt dit een logisch verband, maar in metingen komt het niet altijd duidelijk naar voren. Uit onderzoek van NESDA blijkt dat vooral mensen met een depressie en een paniekstoornis meer bijnierschors hormoon produceren als ze wakker worden. Mogelijk hangt een gevoeligheid voor deze klachten dus samen met veranderingen in het stressregulerende systeem.



ADF voor mensen met een depressie

De ADF stichting zet zich al jaren in voor mensen met depressie, maar timmert op dit moment extra aan de weg om deze groep te bereiken. Mensen met een depressie kunnen terecht bij de telefonische hulplijn van de ADF stichting en deelnemen aan het lotgenotencontact. 'Onze telefoonmedewerkers en lotgenotenbegeleiders hebben net een nieuwe training gehad over depressiviteit. Hierdoor kunnen ze mensen met een depressie nog beter ondersteunen', zegt Josine van Hamersveld, directeur van de ADF stichting. Verder is er een aparte folder over depressie beschikbaar. Zowel mensen met een depressie en

een angststoornis als mensen met enkel een depressie kunnen van deze hulp gebruikmaken.

Daarnaast publiceert de stichting artikelen en advertenties in verschillende kranten. 'We hopen dat mensen met een depressie onze stichting daardoor beter weten te vinden', zegt van Hamersveld. 'We willen deze groep steunen omdat er nog geen aparte patiëntenvereniging voor hen is, en omdat angst en depressie vaak samen voorkomen.'

Tekst • **Fleur Brands**

Foto • **Ellen van Gelder**

Thema-avond: Zelfmanagement

De ADF stichting organiseert op *donderdagavond 4 november*, voorafgaand aan de week van de chronisch zieken, een thema-avond voor mensen met depressieve klachten, angst en dwang. Op deze thema-avond leer je hoe je de regie over je herstel in eigen hand neemt.

De Heer Jan Spijker, psychiater, geeft informatie over alle facetten van het zelf kunnen omgaan met deze klachten. Aansluitend aan de lezing is er uitgebreid de mogelijkheid tot het stellen van vragen. Tevens kunt u kennismaken met twee ervaringsdeskundigen die de zelfhulpgroepen begeleiden en u uit zullen leggen hoe dit in zijn werk gaat.

Locatie

Champ'Aubert
Boterbloem 1
3972 SB Driebergen-Rijsenburg

Tijd

19.30 uur- 21.30 uur

Aanmelding en/of info

tinekekuipers@adfstichting.nl

Entree, incl. koffie en thee

€ 2,50 (leden)

€ 5,00 (niet-leden)

(advertentie)



Hersenstichting
Nederland
Giro 860

NA EEN BEROERTE BEN JE NIET MEER WIE JE
WAS, TERWIJL JE NOG WEL HETZELFDE LIJKT.

Vraag de folder 'Leven na een beroerte'
aan op hersenstichting.nl



Gratis advertentie