

Publieksvragen

Bij depressieve mensen zou 'een stofje' missen. Is dat meetbaar?

Depressie is niet te reduceren tot het 'missen van een stofje' maar wordt veroorzaakt door meerdere factoren. Wel doen we tegenwoordig bloed-, speeksel- en urineonderzoek, maar er zijn tot op heden geen meetmethodes die een eventueel 'stofje-gebrek' kunnen aantonen.

Waardoor wordt de zogenaamde voor- en najaarsdepressie door veroorzaakt?

Er wordt weliswaar vaak beweerd dat mensen in de winter somberder zijn maar dat is in onderzoek niet vaak vastgesteld. Ook over de theorie dat een vitamine D-tekort, als gevolg van te weinig zonlicht, de oorzaak is van de depressie, is weinig steun gevonden. Hoewel voor sommige mensen dit wel een rol kan spelen, geldt dit zeker niet voor iedereen met een depressie.

Als onderzoek aantoont dat een depressie vanzelf opknapt, hoe verhoudt 'iets doen' zich dan tot 'niets doen'?

Onderzoek laat zien dat een medicijn iets meer doet dan een placebo. Een placebo heeft een beetje effect op depressie en een zogenaamde actieve placebo (een placebo die alleen maar een bijwerking heeft) nog iets meer. Een antidepressivum heeft nóg iets meer effect dan een actieve placebo. 'Iets doen' heeft dus wel zin, maar niet bij iedereen.

Welk anti-depressivum heeft de voorkeur?

Over het algemeen zijn alle antidepressiva even effectief. Als een middel niet werkt, zal de huisarts of psychiater een volgend middel moeten uitproberen. In Nederland gebruiken ongeveer een miljoen mensen antidepressiva, 80% daarvan wordt voorgeschreven door de huisarts. Er bestaat een reëel risico op verslaving en de bijwerkingen zijn soms groot. Een leefstijladvies zou bij veel mensen ook kunnen werken en heeft als voordeel dat daar geen bijwerkingen aan kleven.

Als je een antidepressivum gebruikt, heeft het dan wel zin om mee te doen aan het dagboekonderzoek?

Het gebruik van een antidepressivum leidt weliswaar tot een veranderd emotioneel leven maar deelname aan het onderzoek levert toch waardevolle informatie op doordat we inzicht krijgen in het relatief beter/slechter voelen.

Krijg je ook een advies als je meedoet met het dagboekonderzoek?

We geven geen advies, we hebben ook geen arts-patiëntrelatie. U krijgt door mee te doen wel inzicht in uw eigen netwerk en daar kunt u uw voordeel mee doen. Iedereen kan vaker meedoen met het onderzoek.

Leidt het dagboekonderzoek op den duur tot efficiëntere en daarmee goedkopere geestelijke gezondheidszorg?

Voor een wetenschapper is die vraag op zich niet het belangrijkste. Wij zijn er vooral op uit om met ons onderzoek mensen meer inzicht te geven in hun emotionele leven. Met deze informatie kunnen zij zelf iets doen om uit een depressie te komen.