

Voorafgaande handleiding voor MBCT

GELIEVE DIT VOORAF TE LEZEN

DEPRESSIE

Depressiviteit is een veel voorkomend probleem. Twintig procent van de volwassenen raakt op enig moment in hun leven ernstig depressief. Depressie brengt zowel biologische veranderingen in de werking van de hersenen teweeg als psychologische veranderingen - de manier waarop we denken en voelen. Daarom is het vaak nuttig een behandeling met medicijnen (die op de hersenen werken) te combineren met een psychologische aanpak (die je beter leert omgaan met gedachten en gevoelens).

BEHANDELING VAN DEPRESSIVITEIT

Als je in het verleden depressief bent geweest, kan de dokter je antidepressiva hebben voorgeschreven. Deze medicijnen danken hun werking aan het effect dat ze hebben op de gegevensoverdracht in de hersenen. Bij depressie zijn deze chemische boodschappers vaak verstoord geraakt, wat de stemming en het energieniveau verlaagt en de slaap en de eetlust ontregelt. Het corrigeren van deze hersenchemicaliën met medicijnen kan wat tijd in beslag nemen, maar de meeste mensen merken na zes tot acht weken verbetering.

Hoewel antidepressiva over het algemeen goed werken, bieden ze geen genezing - het effect ervan duurt slechts zolang je de pillen slikt. Je dokter zou maanden of zelfs jaren door kunnen gaan met het voorschrijven van antidepressiva. Om nieuwe depressies te voorkomen wordt aanbevolen de antidepressiva te blijven gebruiken.

Veel mensen geven echter de voorkeur aan een andere manier. Dat nu is het onderwerp van de cursus die je gaat volgen.

HET VOORKOMEN VAN EEN NIEUWE DEPRESSIE

Depressie heeft - en dat staat helemaal los van de oorzaak ervan - in elk geval een aantal nawerkingen. Eén daarvan is de waarschijnlijkheid dat je weer depressief wordt. Het doel van deze training is de kans op een nieuwe depressie te verminderen. In de training leer je dingen die je helpen anders om te gaan met je gedachten en gevoelens.

Aangezien veel mensen een depressie hebben gehad en de kans lopen er weer een te krijgen, leer je deze vaardigheden in een groep van maximaal twaalf mensen die het ook hebben gehad en met antidepressiva zijn behandeld. In acht sessies van twee uur leer je beter omgaan met wat er zich in je geest afspeelt en leer je je ervaringen met de anderen te delen en te bespreken.

In de maanden na afloop van de acht sessies komt de groep vier keer bij elkaar om te kijken hoe het gaat.

HUISWERK: HET BELANG VAN OEFENEN

We zullen samenwerken aan het veranderen van mentale en emotionele patronen die vaak al heel lang een rol spelen. Ze kunnen een gewoonte zijn geworden. We kunnen ze alleen veranderen als we tijd en inspanning steken in het verwerven van bepaalde vaardigheden.

Deze benadering staat of valt met je bereidheid in de tijd tussen de bijeenkomsten huiswerk te doen. Dit kost minstens een uur per dag, zes dagen per week, acht weken lang, en omvat taken als het luisteren naar Cd's, een aantal korte oefeningen doen, enzovoort. We beseffen dat het vaak erg moeilijk is zoveel tijd vrij te maken voor iets nieuws als je toch al zo'n vol programma hebt, maar het is een essentieel onderdeel van de cursus en als je je er niet toe in staat acht, kun je beter niet aan de cursus beginnen.

PROBLEMEN ONDER OGEN ZIEN

Van de lessen en de huiswerkopdrachten kun je leren gewaar te zijn van elk moment in je leven. Het goede nieuws is dat het je leven boeiender, levendiger en bevredigender maakt. Aan de andere kant betekent het ook dat je onder ogen leert zien wat er aan de hand is, ook als het onaangenaam en moeilijk is. In de praktijk zul je ervaren dat het onder ogen zien en erkennen van je problemen op de lange duur de effectiefste manier is om sombere stemming te verminderen. En het is zelfs essentieel om stemmingsstoornissen in de toekomst te voorkomen. Als je onaangename gevoelens en gedachten of ervaringen onder ogen kunt zien, zul je voorkomen dat ze zich ontwikkelen tot heviger of hardnekkiger stemmingswisselingen. Tijdens deze training leer je 'zachte' manieren om met je moeilijkheden om te gaan en krijg je steun van de trainer en de andere deelnemers.

GEDULD EN DOORZETTINGSVERMOGEN

Het kost veel tijd en inspanning om ingesleten denkgewoonten te veranderen. Het effect zal pas later zichtbaar worden. In veel opzichten lijkt het op tuinieren - eerst wordt de grond voorbereid, zaadjes worden dan geplant, er wordt gezorgd dat ze voldoende water en voeding krijgen en dan geduldig het resultaat afwachten.

Misschien ken je dit patroon al van je behandeling met antidepressiva - vaak merk je er pas enig effect van als je ze al enige tijd slikt. Om je beter te voelen moest je het antidepressivum blijven nemen, ook al merkte je niet meteen resultaat.

Zo vragen we je ook de cursus en het huiswerk te benaderen, met geduld en doorzettingsvermogen. Neem je voor er de benodigde tijd en energie in te steken, en accepteer met geduld dat de vruchten van de inspanning niet onmiddellijk te zien zal zijn.

Wacht tot het beëindigen van het volledige achtweken programma om de resultaten te evalueren. Het gebeurt nogal eens dat mensen de belangrijkste veranderingen opmerken in de weken na de laatste samenkomst.

HET INLEIDENDE INDIVIDUELE GESPREK

Dit gesprek met de trainer biedt je de kans vragen te stellen over de cursus of zaken uit deze handleiding aan de orde te stellen. Het kan nuttig zijn om vóór het gesprek de punten op te schrijven die je wilt bespreken.

Veel succes!