



Najaarsblues – depressie

Tekst: Monique Hordijk

Foto: --

Bron: http://www.peuteren.nl/zwanger/najaarsblues_depressie.php

Website [Peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

De najaarsblues kan lastig zijn... een echte winterdepressie is ernstig! Bij een depressie spelen vaak meer factoren een rol. Ook het klachtenpatroon is sterker en de getroffen persoon wordt als ziek beschouwd. Kenmerken van een depressie zijn o.a.:

- een depressieve stemming, somberheid, neerslachtigheid
- nergens geen plezier meer aan kunnen beleven
- veel slapen, soms zelfs meer dan 14 uur per dag
- veel eten, met name koolhydraatrijk voedsel
- gewichtstoename
- prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- neiging zich in zichzelf terug te trekken

Extra informatie

[Najaarsblues](#)

[Stress](#)

