

VRIJ VAN DEPRESSIE
IN 21 DAGEN

HELP JEZELF IN TWEE STAPPEN

VRIJ VAN DEPRESSIE IN 21 DAGEN

HELP JEZELF IN TWEE STAPPEN

Tura Gerards

*Opgedragen aan Gonnie Jacobs-Houben,
mijn 'tante Gonnie',
van wie ik als jong kind in onzekerheid en nood
niets dan geduld en ruimte ontving.*

Dit boek is verrijkt met verrassende voorbeelden en
ervaringen van Charles, Daniëlle, Joke en John,
deelnemers aan de case-study 'Depressie oplossen in 21 dagen'.

Met dank aan Wilma Gootjes voor de eeuwige
aanmoediging en het proeflezen van het manuscript, en
Simona Flamande en Trudy Admiraal voor de subtielste puntjes op de i.

Ik dank ook Jan Gerards, Lauretta Gerards,
Annie Gerards-van Polvliet, Monique Verrijcke,
Sasha van Dapperen, Paul Sträter en Helen Roeten
voor alle steun, adviezen en verhalen.

Tura Gerards, 2014

Dit boek verhaalt hoe ik in 2007 op 50-jarige leeftijd op een wonderlijke manier zelf een einde heb kunnen maken aan meer dan 30 jaar depressies en depressieve buien.

Ik heb in al die jaren nooit medicijnen gebruikt om depressies te bestrijden. Ik verstopte me zo veel mogelijk voor de buitenwereld en verzweeg het.

Wel heb ik in die 30 jaar regelmatig nederwiet (marihuana) gerookt, hetgeen niet geholpen heeft tegen de depressies. Dat was vluchten.

Lijd jij onder depressiviteit, heb je er waarachtig schoon genoeg van en ben je eerlijk en bereid een nieuwe en ongewone stap te zetten?

In dit boek krijg je een aantal bruikbare onderdelen in handen om zelf depressie op te lossen.

WAARSCHUWING:

**Als je dit boek leest
terwijl je antidepressiva of andere medicijnen
gebruikt, blijf dat dan doen!**

**Je kunt dan nog steeds profijt hebben
van wat je hier aangeboden krijgt.**

**En als je door het lezen van dit boek besluit
om je antidepressiva af te bouwen,
doe dat dan ALTIJD
onder begeleiding en controle van je huisarts of specialist!**

**Het stoppen met antidepressiva
moet heel geleidelijk gebeuren,
anders kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan
voor jezelf of je omgeving!**

Vrij van depressie in 21 dagen – Help jezelf in twee stappen
Bravenewbooks

Auteur: Tura Gerards

Coverontwerp: Tura Gerards

Coverfoto van auteur: Jolanda Bot

Foto van jongetje: Wil Vestjens Sr.

ISBN: 9789464187496

Gecorrigeerde 5e editie – januari 2021

Oorspronkelijke titel:

Vrij van chronische depressie in 21 dagen – Help jezelf in twee stappen

© Tura Gerards, 2014, 2021

www.depressiestoppen.nl

www.turagerards.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm, soundtrack or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Inhoud

Voorwoord		11
Hoofdstuk 1	Zelfs als je het zelf hebt, snap je het vaak niet	19
intermezzo:	60.000.000.000.000 cellen en nieuwe mogelijkheden	23
Hoofdstuk 2	Hoe ik van 'mijn' depressies afkwam	25
intermezzo:	Lichaamscellen die protesteren	35
 STAP 1 – ALERT EN ACUUT, POSITIEF EN PRETTIG		
Hoofdstuk 3	Lang leve de obsessie?!	39
intermezzo:	De obsessie van mijn kinderen	51
Hoofdstuk 4	Denken, voelen en innerlijke beelden: drie handen op één buik	55
intermezzo:	Hoe het voelt om een zenuwcel te zijn	67
Hoofdstuk 5	Fysiologische kringlopen: oude en nieuwe	71
intermezzo:	Malende gedachten stoppen via een beeld	79
 STAP 2 – HET REDDENDE BEELD		
Hoofdstuk 6	Zelf een reddend beeld maken met alle noodzakelijke onderdelen	83
intermezzo:	Het puntje van de slurf van de olifant	97
Hoofdstuk 7	Waarom een beeld gebruiken?	101
intermezzo:	De wonderbaarlijke avonturen van een menselijke cel	111
 NIEUWE MOGELIJKHEDEN		
Hoofdstuk 8	Sprong in de toekomst	117
intermezzo:	Dirigent of vroedvrouw	121
Hoofdstuk 9	Een nieuw leven voorbereiden met voorhoofdsqwabben	125
intermezzo:	De oneindige mogelijkheden van een brein	137
Hoofdstuk 10	Wat als het niet lukt?	141
Hoofdstuk 11	De geheime voordelen van depressie	143
intermezzo:	De hemel en de hel	153
intermezzo:	Het verschil tussen de hemel en de hel	157
Hoofdstuk 12	De taal van positieve gedachten	159
intermezzo:	Hoe maak ik een danklichaam	165

VRAGEN & ANTWOORDEN

1. Twijfelen en vertrouwen	171
2. Het delen van leed, angst, verdriet en pijn	172
3. Loskomen van de inhoud	173
4. Hou ik mezelf niet voor de gek met zo'n reddend beeld?	174
5. Wat te doen bij woede	175
6. Accepteren van depressie-symptomen	176
7. Schuldgevoel	177
8. Is meditatie niet beter om depressie te bestrijden	178
9. Verslavingen	180
10. Oorzaken van depressie begrijpen	181
11. Laatste positieve gedachten en gevoelens moeilijk te vinden	182
12. Positief zijn voelt nep aan	183
13. Moeilijke jeugd	184
14. Paniekaanvallen	185
15. Niet meer kunnen slapen	186
16. Het innerlijke kind	188
17. Kijken zonder oordeel	189
18. Vastzitten aan ellende	190
19. Medicijnen: ja of nee?	191

intermezzo: Hoe slim cellen zijn	193
----------------------------------	-----

Nawoord	195
----------------	-----

Bronnen	197
----------------	-----

Over de auteur	201
-----------------------	-----

Voorwoord

'Of je nu denkt dat je het kan of dat het niet kan, je hebt gelijk.'

Henry Ford (1863 – 1947)

Met 'Vrij van depressie in 21 dagen' heb je nu een boek in handen dat je leven gaat verrijken. Op een eenvoudige manier leer je de krachtige symptomen van depressie ontladen en ontkrachten. Je zult ontdekken hoe je gedachten en gevoelens kunt veranderen via 'beelden in je hoofd'. Via beelden in je herinnering. Via fantasiebeelden.

Is dit nieuw? Het beïnvloeden van gevoel en gedachten via beelden is op zich niet nieuw, maar de toepassing ervan bij depressie wel. Biologen en breinwetenschappers beginnen nu pas te ontdekken hoe we onze gedachten, gevoelens en stemmingen kunnen besturen zonder hulp van medicijnen.

En hoe we aan onze (automatische) gewoonten kunnen ontsnappen.

Wil jij je weer als een nieuw mens gaan voelen?

Wil jij leren hoe jij wonderlijke krachten - die in ieder mens schuilen – voor jou kunt laten werken?

Zonder jezelf of iets of iemand geweld aan te doen?

De gouden formule

In de vorige eeuw kreeg schrijver Napoleon Hill (1883 – 1970) de opdracht van staalmagnaat Andrew Carnegie om ongeveer 500 steenrijke Amerikaanse pioniers te ontmoeten en hen te vragen: wat is er nodig om succes te krijgen? Hill deed daar 25 jaar over. Hij kwam over de vloer bij o.a. autofabrikant Henry Ford, uitvinder Thomas Edison en president Theodore Roosevelt. Wat was hun gouden formule? Hoe kwam het dat zij (uiteindelijk) slaagden waar anderen faalden?

Hill ontwikkelde uit alle aanwijzingen een heldere methode voor persoonlijk succes en schreef er een boek over dat in 1937 verscheen: 'Think and Grow Rich'. In het Nederlands krachtig vertaald als 'Denk groot & word rijk'.

Hij stelt onder meer: 'Een mens kan meester worden over zichzelf en zijn omgeving omdat hij zijn onderbewuste kan beïnvloeden.'

En: 'Onthoud ook dat uw onderbewustzijn alleen reageert op instructies die met emoties verbonden zijn en met 'gevoel' zijn overgebracht.'

Vallende kwartjes

'Vrij van depressie in 21 dagen' is een zelfhulpboek in twee stappen.

Dat is misschien wel even wennen.

Dus geen 12- of 24-, of 36-stappenplan?

Nee.

Want is het je nooit opgevallen? Wanneer een kwartje valt, dan valt ie ineens... niet via 36 stappen. Als kwartjes vallen en inzichten worden geboren, dan ben je altijd even verbluft en verbaasd: waarom zag ik dat niet eerder?

Vrij van depressie in 2 stappen

Dit is een boek dat je elk moment wil laten ontdekken of je gedachten, beelden en gevoelens positief of negatief gekleurd zijn. Of die elk moment prettig zijn en aangenaam... of vervelend of zwaar of donker. Of er een lekkere en frisse geur omheen hangt, of een van muf en rot en vuil.

Dat is stap 1 in het bevrijd worden van depressie.

Dat vraagt om 100% motivatie.

En dit is een boek dat je de sturende en bevrijdende kracht van innerlijke beelden wil laten ervaren. Beelden kunnen je redden, daar waar denken en voelen vaak zo machteloos zijn. En die 'reddende' beelden mag en kun je zelf maken.

Dat is stap 2 in het bevrijd worden van depressie.

Twee stappen, dat is alles.

Meer is niet nodig.

In de tijd van Napoleon Hill en die 500 succesvolle ondernemers bestonden brein- en neurowetenschappen nog nauwelijks. Specialismen als celbiologie en biochemie kwamen pas veel en veel later. Dus wat Hill wist van de werking van hersenen en lichaam waren vooral de opvallende resultaten uit de dagelijkse praktijk van die miljonairs. Hun 'natuur'-wetten van succes gingen over het 'kweken' van karakter, visie en bepaald gedrag. Een ervan is: 'Er zijn geen beperkingen voor de geest, behalve die welke wij erkennen.'

Die ondernemende pioniers pasten die wetten voortdurend toe, in voorspoed en bij tegenslag: 'Iemand die opgeeft wint nooit en een winnaar geeft nooit op.'

En zo veranderden zij langzaam maar zeker zichzelf en hun omgeving. Hun visie van de toekomst werd de nieuwe werkelijkheid voor miljoenen Amerikanen en later voor de hele wereld.

Hoe kun je dit boek het beste gebruiken?

In de momenten dat je weinig last hebt van depressie kun je het makkelijkst beginnen met het je eigen maken van de hier gepresenteerde aanpak. Met leren kijken zonder oordeel. Met ontdekken wat een beeld kan doen. Beelden uit je herinneringen. Fantasiebeelden.

Je zult leren hoe je depressie kunt oplossen zonder eindeloos in een pijnlijk verleden te hoeven wroeten. Piekeren en somberen over mogelijke oorzaken is niet langer nodig. Zoeken naar antwoorden op vragen als 'Waarom heb ik dit?' hoeft niet meer.

Dit is een boek dat depressie beschouwt als een gevolg van enorm krachtige gewoonten in je lichaam, van mechanismen. Van patronen. Depressie wordt benaderd als een fysiologisch verschijnsel, niet als een psychologisch of psychiatrisch verschijnsel.

Dit is een boek dat jou een draai van 180 graden wil laten maken.

Case-study

In het voorjaar van 2014 deden twee mannen en twee vrouwen mee aan een 21-daagse case-study die ik ontwikkelde om de beschreven aanpak in de praktijk te testen. Hun vragen en ervaringen zijn in dit boek verwerkt, net als hun eigen bijzondere 'reddende' beelden. Twee deelnemers voelden zich na afloop – tot hun eigen verbazing – bevrijd uit de klauwen van 'hun' depressie-symptomen.

Sommige deelnemers vonden dat het woord 'depressie' niet beschreef wat ze ervoeren. Zij spraken over een 'voortdurende zweem van zwaarmoedigheid', die als een logge donkere deken 'over de hele dag lag'.

In dit boek zal ik voornamelijk de term 'depressie' gebruiken, waarmee ik dan ook zo'n voortdurend voelbare zweem van zwaarmoedigheid bedoel.

Waarom 'in 21 dagen'?

Breinvetenschapper David Eagleman (1971) is een enthousiast verteller. In 2009 schenkt hij ons het verhaal over een aantal volwassenen (blindgeborenen) die gingen leren om te 'zien' via 'sonic glasses'. Het was een apparaatje op hun voorhoofd; dat zag alle hindernissen, vernauwingen, drempels, uitstekende objecten etc. en vertaalde die in geluiden. Vreemde geluiden. Die zouden hen 'ogen geven'.

Na een week gaven de blinden het al op. Ze snapten er helemaal niets van en werden gek van al die klanken. Met andere woorden: hun brein kon uit alle tonen en geluiden geen heldere boodschap halen, geen begrip. Ze 'zagen' het niet.

De wetenschappers die het hulpmiddel hadden bedacht, moedigden de blinden echter aan om vooral toch door te gaan. Zij lieten zich overhalen. Ze luisterden onder het lopen naar een kakofonie van geluiden die nog het meest leek op het gejam van eenzame honden, gemengd met een zeldzaam Chinees dialect gesproken door iemand die net een veel te hete aardappel in zijn mond heeft gepropt.

En in de derde week gebeurde het wonder: er viel een kwartje.

Bij alle deelnemers.

Ineens snapten ze wat die geluiden hen wilden laten zien... wat elke specifieke toon hun vertelde over de omgeving.

Anders gezegd: hun brein was gegroeid. Bekende ervaringen als lopen in een bepaalde ruimte bleken al na twee weken gekoppeld te zijn aan de vele vreemde klanken van het apparaat. Ervaring en geluid smolten samen tot één geheel: de blinden hadden er een nieuwe manier van zien bijgekregen.

En ze snapten niet hoe ze dat geleerd hadden.

Dat bracht Eagleman tot de conclusie: stop iets nieuws in een brein en dat brein kan binnen 21 dagen alles inpassen en in 'samenspraak' met het lichaam een betekenis geven. Het is niet zozeer dat wij het gaan begrijpen; het brein en lichaam gaan het begrijpen voor ons!

De vraag is natuurlijk: is dit waar?

Nog scherper is de vraag: hoe lang blijft dit waar?

Want het brein is zo ongelooflijk complex, er zit zoveel in zo'n klein pakketje!

En wetenschappers weten waarschijnlijk nog niet eens een tiende van wat daarin te ontdekken is.

Jij en jouw brein

Met dit boek heb je een krachtig middel in handen om depressie te stoppen zonder dat je hoeft na te denken over oorzaken en aanleidingen. Het is niet langer nodig om je af te vragen waarom dit jou toch is overkomen. Of je nu precies weet hoe die depressie ooit begonnen is... of dat je nog steeds in het duister tast... of waarom je soms zo makkelijk geraakt wordt... je mag dat alles eindelijk even vergeten en ergens in een kast opbergen.

Ik ben benieuwd hoeveel dagen jouw brein nodig heeft om met de aanwijzingen uit dit boek de depressie in jou tot stilstand te brengen. Om de symptomen ervan te laten smelten als sneeuw voor de zon.

Een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid

Ik wil hier allereerst een heldere verklaring afleggen.

Als je verder leest, zul je behalve een paar praktische handvatten een korte uitleg ontvangen van de werking van het menselijke lichaam. Die uitleg hou ik met opzet eenvoudig.

Wat ik in dit boek vertel over bijvoorbeeld fysiologische kringlopen kan wetenschappelijk gezien niet door de beugel. Niet. Het is een zeer eenvoudige weergave van de werkelijkheid, onvolledig en op allerlei punten wat vervormd.

En ik beweer hier dat dat ook niet zoveel uitmaakt.
Simplificatie geeft houvast, dat is mijn uitgangspunt.

Weet je hoe je auto rijdt?

Je gaat achter het stuur zitten, draait (ouderwets) het contactsleuteltje om en geeft gas.

Zo rijdt je auto.

Dat is een simplificatie vanjewelste.

Ik ben natuurlijk het koppelingspedaal vergeten te vermelden, en de versnellingen, de handrem, en elke automonteur zal me uitlachen omdat ik niet eens wat vertel over de motor, cilinders, cardanas, wielaandrijving etc.

Mijn primitieve uitleg is echter voor de meeste mensen voldoende... en de mooiste en beste uitnodiging om het daadwerkelijk eens te doen: auto rijden.

Simplificatie nodigt uit en geeft houvast. Iemand in depressie heeft enorme behoefte aan een handig hulpmiddel dat meteen werkt.

Wat kunnen wij met de bestaande wetenschappelijke kennis en de manier waarop depressie tot nu toe aan ons wordt uitgelegd? Niet veel, toch!?

Het is ingewikkeld.

Er zijn enorm veel details en moeilijke woorden.

Het roept vaak meer vragen op dan dat het antwoorden geeft.

En wat kunnen wij met de bestaande hulpmiddelen?

De resultaten van therapie zijn niet meteen merkbaar en medicijnen hebben te vaak vervelende bijverschijnselen.

Al die nadelen heeft de aanpak uit dit boek niet.

Mensen met depressie willen hulp voor onmiddellijk resultaat. Ze wensen een totale oplossing. Dat is wat ik hier beloof en aanbied. En daarbij maak ik soms gebruik van te eenvoudige en naïeve verklaringen.

Daarom gebruik ik ook het woord '*gevoel*' voor zowel lichamelijke gewaarwordingen als voor emoties. Ik gooi alles op één hoop. Dus '*gevoel*' en '*gevoelens*' kunnen van alles zijn.

Gevoel in lichamelijke zin: zacht, warm, koud, prikken, tintelen, trekken, kloppen, wrijven, drukken, steken, stromen, licht, zwaar, wee, trillen, prikkelen, knijpen, elektrisch, chemisch etc.

Gevoel in emotionele vorm: boos, jaloers, bang, vrolijk, blij, wraakzuchtig, woedend, agressief, depressief, verdrietig, minachting, ontroering, teder, lief, vriendelijk, plezier, genieten etc.

Ook hou ik de uitleg eenvoudig van hoe cellen in ons lichaam met elkaar communiceren. Ik gebruik de vage term '*signalen*' voor hormonen, neurotransmitters en neuropeptiden. En hoe die signalen precies ontstaan en werken... het is sowieso een mysterie en een wonder dat het bestaat. Ik beweer: alles tot in het kleinste detail begrijpen zal een mens in depressie geen stap dichterbij een degelijke oplossing brengen.

Goed.

Het wordt tijd voor eenvoudig, licht en makkelijk.

Speels.

Een kort overzicht van wat dit boek je gaat bieden

In hoofdstuk 1 kun je – voor de volledigheid – in het kort ontdekken of herkennen wat een mens tijdens depressies meemaakt. Je mag het gerust overslaan als je dat prettiger vindt.

In hoofdstuk 2 kun je lezen hoe ik zelf het einde van depressie beleefd heb, en wat er precies gebeurde.

STAP 1 – ALERT EN ACUUT, POSITIEF EN PRETTIG

In hoofdstuk 3 maak je kennis met de orkaankracht van obsessies.

In hoofdstuk 4 zul je ontdekken dat denken, voelen en innerlijke beelden nooit los van elkaar staan en hoe ze perfect samenwerken. Misschien ga jij je wel afvragen of je ook kunt denken wat je voelt en voelen wat je denkt. En wat er nog meer mogelijk is.

In hoofdstuk 5 worden depressies uitgelegd als fysiologische kringlopen van denken, voelen en innerlijke beelden. En wordt de gezamenlijke kracht van lichaamscellen langzaam maar zeker begrijpelijk en voelbaar.

STAP 2 – HET REDDENDE BEELD

In hoofdstuk 6 lees je hoe je je eigen reddende beeld kunt maken dat nodig is om zelfstandig een eind aan depressie te maken.

In hoofdstuk 7 wordt duidelijk hoe en waarom innerlijke beelden zoveel invloed hebben.

NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Hoofdstuk 8 verhaalt over een historisch record uit de geschiedenis van het menselijke brein en lichaam.

In hoofdstuk 9 kun je ontdekken hoe je nieuw brein kunt aanmaken. Hoe je nieuwe wegen kunt inslaan. Hoe jij dat wat men de toekomst noemt, kunt kiezen.

In hoofdstuk 10 wordt duidelijk gemaakt wat er aan de hand kan zijn als dit boek je niet lijkt te kunnen helpen.

In hoofdstuk 11 overval ik je met de onderbewuste en onbewuste voordelen van depressie die ik in de afgelopen jaren langzaam maar zeker heb ontdekt.

Hoofdstuk 12 gaat over de drastische gevolgen van taal. Over de taal in jouw gedachten en de taal die je hardop uitspreekt. Je krijgt een paar voorbeelden van positieve woorden en zinnen die je een goed gevoel zullen geven.

VRAGEN & ANTWOORDEN

Negentien bijzondere vragen, onder andere afkomstig van deelnemers aan de case-study 'Depressie oplossen in 21 dagen', in het voorjaar van 2014 in Amsterdam. Met antwoorden.

HOOFDSTUK 1

Zelfs als je het zelf hebt, snap je het vaak niet

Herken je:

- dat jij je - tijdens een depressie - zo vervreemd kunt voelen van jezelf? En van anderen?
- dat nadenken over de oorzaken van depressie je geen meter verder helpt? En je ook nog dieper 'in de put' kan doen belanden?
- dat je vaak zelf niet snapt waar die depressie en al die overrompelende gevoelens en stemmingen vandaan komen?
- dat depressie jou soms de ergste dingen laat denken (terwijl je diep van binnen weet dat 'je zó niet bent')?

Stel je voor dat...

**- zoals veel wetenschappers beweren -
elke bewuste, onderbewuste en onbewuste gedachte
in minder dan een tiende seconde
een gevoel veroorzaakt.**

**En dat elk bewust, onderbewust en onbewust gevoel
razendsnel
weer een bijpassende gedachte
veroorzaakt - meestal meer dan één...**

Herken je:

- dat je tijdens depressies veel aan het 'malen' bent: steeds diezelfde gedachten, beelden en gevoelens herhalend?
- hoe vermoeiend al dat 'malen' is en dat je er - in je eentje - met denken meestal niet aan kunt ontsnappen?

**We praten de hele dag door in onszelf.
Wetenschappers beweren dat een 'gemiddelde Westerse' mens
dat kan met honderden woorden per minuut.**

**Bewuste gedachten die je vaak herhaalt,
worden vroeg of laat automatische gedachten
waarvan je vaak niet eens meer merkt dat ze er zijn.**

**Zo kunnen er elke dag
ongeveer 60.000 gedachten 'in ons hoofd langskomen'.**

Herken jij tijdens depressies:

- dat je wanhopig en bang kunt worden van de machteloosheid en moeheid die je voelt?
- dat je het gevoel hebt dat die toestand altijd zo zal blijven... dat je er nooit aan kunt ontsnappen... dat je je niet kunt voorstellen dat er ooit een eind aan komt?
- dat je jezelf vaak waardeloos vindt, een 'loser'?
- hoe moeilijk het is om aan anderen uit te leggen wat je voelt en wat er precies met je gebeurt?
- dat je regelmatig wenst dat je niet bestond?
- dat je vaak geen aanraking kunt verdragen?
- dat je het liefst geen hulp of begeleiding wilt? Dat je mensen op afstand houdt?
- dat goedbedoelde complimenten en adviezen van vrienden en bekenden je niet kunnen raken?
- dat je de neiging hebt om weg te blijven bij feestjes en borrels, om cafés te vermijden of zelfs winkelstraten? Terwijl je je eenzaam voelt?
- dat thuis de muren op je af kunnen komen, ook al wil je het liefst niet naar buiten?
- dat het moeilijk is om zin in iets te hebben of je lang te concentreren?

Genoeg.

Ik herken heel veel (maar niet alles).

Het meest opvallende van depressies vond ik altijd dat die zo enorm overrompend en verlammend waren. En vaak onverwacht verschijnend en bijna zonder gradaties.

De officiële diagnose

Wanneer noemen artsen iemand depressief?

Dat is niet eenvoudig uit te leggen.

Iemand krijgt de diagnose *depressie* sowieso pas wanneer er is voldaan aan bepaalde voorwaarden. Zo moeten de symptomen een duidelijk lijden veroorzaken of belemmerend werken in sociale, beroepsmatige of andere belangrijke omstandigheden.

Bovendien moeten bepaalde oorzaken uitgesloten zijn; de symptomen mogen niet het gevolg zijn van drugs- of medicijngebruik en ook niet het gevolg van bijvoorbeeld een schildklier die te weinig hormoon aanmaakt.

En tegenwoordig valt rouwen - zoals na de dood van een geliefde - niet langer onder de noemer depressie.

Iemand die de diagnose depressie heeft gekregen, vertoont in elk geval ofwel een verlies van levenslust ofwel een zwaar terneergeslagen stemming. Anders gezegd: iemand met depressie heeft vrijwel geen belangstelling meer voor aangename activiteiten of verkeert bijna voortdurend in gedeprimeerde sferen.

Om te bepalen hoe 'zwaar' iemands depressie is, letten artsen ook op hoeveel van de volgende kenmerken zich bij die persoon voordoen: veranderde eetlust, veranderd lichaamsgewicht (opvallende afname of juist toename), veranderd slaappatroon (te weinig, te veel of onregelmatig), rusteloosheid, vertraagde beweging, voortdurende vermoeidheid, schuldgevoel, machteloosheid, hulpeloosheid, besluiteloosheid, bezorgdheid, angsten, concentratieproblemen en zelfmoordgedachten.

Maar zoals ik al zei: genoeg!

Want ook al zijn dit maar woorden: ze raken je bewust, onderbewust of onbewust. Ze veroorzaken een gevoel... of je nu wilt of niet. En allerlei gedachten en innerlijke voorstellingen.

Daarom nu eerst mijn eigen succesverhaal.

Het wordt namelijk tijd om iets prettigs te denken en te voelen.

Om 'aangename beelden voor de geest' te krijgen.

Iets waarvan jij zult denken: nou, als hij het kan... dan moet het mij ook kunnen lukken.

Weet je hoe ik op een verrassende manier van 'mijn' depressies ben verlost?