

# Overzichtskaart

Samenvattend model voor diagnostiek en behandeling van depressie (tabel 7.1)

Risicofactor	Systeemdynamiek	Resilience	Behandeling in de integrale psychiatrie
reactie op negatieve gebeurtenissen	integratief	heterostase	spirituele of bio-energetische behandeling
schadelijke respons	interactueel	allostase	<i>life style</i> -veranderingen
gevoeligheid voor angst, spanning, onrust	metabool	homeostase	biochemische behandeling
hersenziekte	genetisch	epigenetica	biomechanische behandeling

Aanvullende dimensies (tabel 7.2)

Somatopsychisch		Psychosomatisch
'oplossend'		'verhardend'
ziektenmanagement		zelfregulatie
onbewust brein	emotieel brein	centraal brein

Tabel A Integratieve behandeling

Behandeling
EMDR
narratieve therapie
bibliotherapie
zelfmanagement
counseling
psychosociale interventies
vaktherapie muziek luisteren
spiritualiteit, religiositeit: verminderd risico op depressie in engere zin
therapeutische aanraking: vermindering ernst depressieve stemming
qigong: verbetering algemeen welbevinden
Problem Solving Therapy bij lichte depressie
psycho-educatiegroep
internet psycho-educatie

Tabel B Interactieve behandeling

Behandeling
lichttherapie: 10.000 Lux; niet alleen bij seizoensgebonden depressie
gedimd groen, blauw, rood licht voor winterdepressie
vitamine D bij winterdepressie
High-Density Negative Ions bij winterdepressie
IPT
CGT
stressreductie/relaxatie
antidepressiva
benzodiazepinen
melatonine
schildklierhormoon
MBCT
yoga
hartcoherentietraining met EEG-biofeedback
sint-janskruid bij lichte tot matige depressie
slaapdeprivatie
running-therapie

Tabel C Metabole behandeling

<b>Behandeling</b>
antidepressiva (AD)
S-adenosylmethionine, al dan niet als synergie bij conventionele AD
vitamine B6, B12, folaat, vitamine C, D, E als synergie
omega-3-vetzuren
dieet: restrictie koffie en suiker, meer vette vis en duurzame voeding
ayurvedische kruiden
5-hydroxytryptofaan (5-HT)
L-tryptofaan
acetyl-L-carnitine
inositol
dihydro-epiandrosteron (milde tot matige depressie)
cortisolverlagers: ketoconazol, aminogluthemide, metyrapon
ECT
TMR
CGT
MBCT
CBAT
mindfulness
acupunctuur
acupunctuur bij vrouwen
klassieke homeopathie
hyperthermiebaden
lithium-additie bij TCA-behandeling
T3-additie
overig

Tabel D Behandeling van genetische factoren

<b>Behandeling</b>
opvoeding
religie
gunstige sociaal-economische omstandigheden
lichamelijke activiteit
CBASP