



## Antidepressiva

Op de website van 1Vandaag stond vorige week een artikel geplaatst met als kop *1,2 miljoen Nederlanders slikken antidepressiva, dat zijn meer mensen dan ooit: 'medisch model wordt te snel toegepast'.*

Waar aanvankelijk werd gedacht dat de lockdown tijdens de Corona pandemie een grote rol speelde in de toename van het gebruik van antidepressiva, lijkt nu dat de veranderende samenleving en toegenomen druk op vele gebieden (o.a. social media) een grotere rol speelt. Bij ernstig depressieve klachten kunnen antidepressiva nodig zijn om de meest ernstige klachten te behandelen, maar behandeling van de onderliggende oorzaak van de depressie of angsten is net zo belangrijk. Dit is zelfs noodzakelijk om de antidepressiva uiteindelijk ook weer succesvol af te kunnen bouwen.

Antidepressiva worden zowel voor angstklachten als voor depressieve klachten voorgeschreven. De grootste groep van de antidepressiva behoren tot de groep SSRI's. Ze zorgen voor meer beschikbaarheid van serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd, in de hersenen. Over de precieze werking en waarom het bij sommige mensen wel werkt en bij anderen niet is nog weinig bekend. Net als in de rest van Nederland is de groep mensen die antidepressiva gebruiken in Vinkel ook groot. We zijn erg terughoudend

in het starten van medicatie bij depressieve klachten. Veel liever proberen we op andere manieren de depressie te behandelen. Heel vaak lukt dit door begeleiding via onze praktijkondersteuners. Hierbij is aandacht voor beweging, voeding, slapen en het weer oppakken van activiteiten. Daarnaast worden onderliggende gedachten, overtuigingen en patronen onderzocht. Wanneer blijkt dat deze overtuigingen erg sterk geworteld zijn of er trauma's aan de depressie ten grondslag liggen is psychologische hulp een noodzakelijke volgende stap. Lang niet altijd is medicatie nodig. En als dit wel zo is, maken we ook goede afspraken over het gebruik hiervan, controle momenten en ook weer het gaan afbouwen als de depressie verbleekt is of de angststoornis behandeld. Er zijn ook veel patiënten die al jarenlang antidepressiva gebruiken, soms al meer dan 20 jaar. En voor een aantal van hen is afbouwen geen optie, ze worden weer heel depressief of angstig zonder medicatie.

Helemaal toeval zal het niet zijn. In de week dat er in de media weer meer aandacht is voor de toename in het gebruik van antidepressiva, organiseren we met de huisartsen en apothekers in ons directe samenwerkingsverband deze week ook een nascholing over dit gebruik. Dit onderwerp leeft ook onder ons huisartsen! Tijdens de scholing kijken we kritisch naar ons eigen

voorschrijf gedrag. We vergelijken dit met andere praktijken en leren hierin van elkaar. We verdiepen ons in achtergronden over antidepressiva en bespreken anoniem lastige casussen. Elke keer nemen we weer een aantal leerpunten en doelen mee terug naar de praktijk.

Een van de leerpunten is dat veel patiënten jarenlang antidepressiva gebruiken voor angsten of depressieve klachten, terwijl dat het ondertussen al een heel stuk beter met ze gaat. Eerdere pogingen om met de medicatie te stoppen lukten niet omdat klachten toenamen. Dit is jammer, want langdurig gebruik brengt ook nadelen met zich mee. Onze praktijkondersteuners GGZ Judith en Mario zullen patiënten waarvan wij denken dat afbouwen zinvol en mogelijk is de komende tijd benaderen om te kijken of je hier voor open staat. Met goede uitleg, begeleiding en langzaam afbouwen lukt het velen om van de medicatie af te komen!

Mocht je nu zelf antidepressiva gebruiken en het gesprek willen aangaan om te kijken of stoppen mogelijk is, neem dan contact op met de praktijk via een MGN bericht of telefoontje met de assistente. We kunnen dan een afspraak inplannen bij de huisarts of POH om hier de eerste stappen in te zetten.

Groet  
Jos van der Sande