

## **Uit: Zorgstandaard Depressie & dysthymie**

### **Bijlage 9**

#### **Risicofactoren voor het ontwikkelen en in stand houden van een depressie**

##### ***PERSOONSGEBONDEN RISICOFACTOREN***

###### **ERFELIJKHEID**

- kinderen van ouders met een depressie hebben driemaal zoveel kans om een depressie te krijgen dan kinderen van andere ouders.

###### **PERSOONLIJKHEID/PERSOONLIJKHEIDSPROBLEMATIEK**

- mensen die erg geremd zijn (introversie) of juist snel boos, angstige of verdrietige reactie op omgevingsprikkels;
- een geringe zelfwaarde hebben;
- moeilijk tegenslag en kritiek hanteren (neuroticisme).
- negatieve cognitieve stijl (ervaringen worden negatief geïnterpreteerd);
- negatieve attributiestijl (negatief omgaan met stress, plakt direct negatieve labels)

###### **GEZONDHEID**

- hormonale afwijkingen door aandoeningen aan de schildklier of de bijnier;
- hormonale schommelingen bij of na een zwangerschap, puberteit of menopauze;
- chronische lichamelijke ziekte zoals dementie, de ziekte van Parkinson, systeemziekten; diabetes;
- het doormaken van een hartinfarct en een CVA;
- het gebruik van sommige medicijnen;
- een andere psychische aandoening ;
- alcohol- en drugsgebruik;
- slaapproblematiek of slaaptkort.

##### ***OMGEVINGSGEBONDEN RISICOFACTOREN***

###### **GEZINSSITUATIE, SOCIALE RELATIES EN WERK;**

- relatieproblemen of ruzies tussen ouders;
- mensen met weinig sociale steun (met name mannen) of veel eenzaamheid, zoals alleenstaanden en gescheiden mensen;
- mensen die armoede lijden;
- kinderen van ouders met een consequent negatieve opvoedingsstijl, overmatig beschermende, kritische, autoritaire of verwaarlozende opvoedingsstijl of onveilige hechting;
- hoge werkdruk, weinig controle over taken, weinig support op het werk;
- leerproblemen of problemen met een leerkracht;
- sociale uitsluiting en gepest worden;
- gezinsleden met een chronische ziekte en/of zorg hebben voor een zieke partner;
- ouderen die in een verzorgings- of verpleeghuis verblijven;
- kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen (KOPP/KVO-kinderen);
- lage sociaaleconomische status en negatief worden benaderd door de omgeving.

###### **LEVENSGEBEURTENISSEN**

- stressvolle levensgebeurtenissen op het persoonlijke of interpersoonlijke vlak (vooral bij vrouwen), zoals het verlies van een dierbare, zwangerschapsverlies of aan de gezondheid gerelateerde gebeurtenissen (vooral bij ouderen);
- (psycho)traumatische jeugdervaringen zoals (seksuele) mishandeling en emotionele verwaarlozing verhogen de kwetsbaarheid voor latere psychische stoornissen, waaronder depressie;
- migratie (zoals heimwee, discriminatie, problemen met integratie en acceptatie) of (psycho)traumatische gebeurtenissen vergroten de kans op een depressie, bijvoorbeeld bij vluchtelingen.