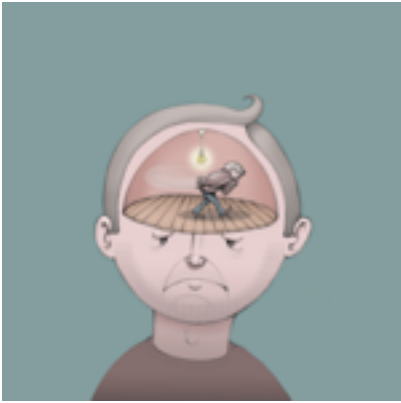


KENNISCYCLUS IN DE PSYCHIATRIE

kennis maakt ons beter

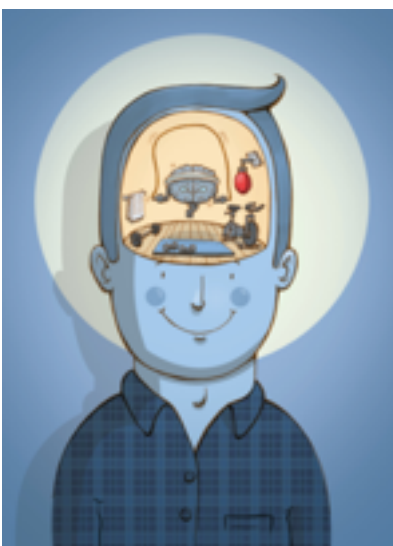
Depressie, wat kunt u zelf doen?



Blijf niet piekeren in uw hoofd. Zoek afleiding, praat met mensen.



U staat er niet alleen voor. Accepteer hulp van anderen.



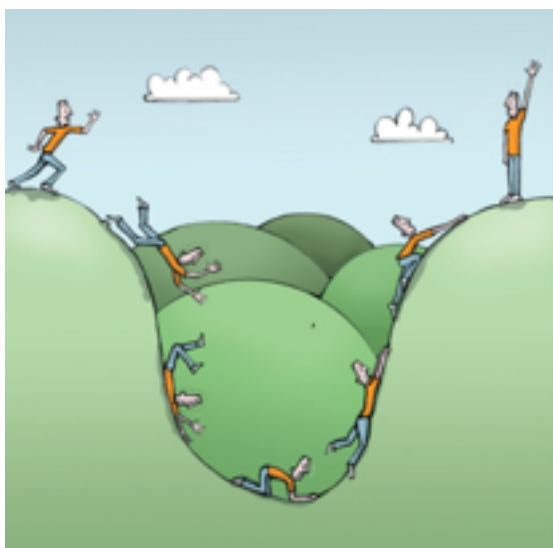
Behandel uw mentale gezondheid net als uw lichamelijke gezondheid. Het is bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging zoals wandelen helpt bij depressie. Eet gezond en matig uw alcoholgebruik.



Leer om uw hoofd tot rust te brengen middels beweging/ yoga/minfulness/ meditatie.



Onderschat de kracht van een goed gesprek niet. Praat met mensen om u heen.



Ook u heeft veerkracht. Put kracht uit uw verhaal.



Als u zichzelf niet goed voelt blijf dan aardig voor uzelf.



Kom tot rust en zoek de natuur op.

<https://mindblue.nl/depressie/verhalen/the-black-dog-een-metafoor-voor-depressie>

Adviezen voor de omgeving: <https://www.youtube.com/watch?v=2VRRx7Mtep8>