



SIGNALERINGSWIJZER

Er bijtijds bij zijn, kan veel leed voorkomen

10 signalen die u kunnen helpen
bij het tijdig herkennen van
psychische ziekten

Huub Buijssen

www.succesvolouderworden.nl



NEDERLANDS
KENNISCENTRUM
OUDERENPSYCHIATRIE

U kunt steeds voor 'hij' ook 'zij'
en voor 'hem' ook 'haar' lezen.

Hoe de signaleringswijzer te gebruiken

Psychische aandoeningen kunnen zich op verschillende manieren uiten. Bepaalde symptomen komen daarbij vaker voor dan andere. De signaleringswijzer bevat de tien meest voorkomende symptomen.

Het is bedoeld als middel om alerter te kunnen reageren op vroege tekenen van een ziekte. Bij uw ouders, uw partner, uw vrienden en mogelijk ook bij uzelf. Snel reageren kan veel leed voorkomen.

Hoe de signaleringswijzer te gebruiken

De aanwezigheid van één of meerdere signalen betekent niet automatisch dat er psychisch iets aan de hand is. Het kan heel goed zijn dat de signalen wijzen op iets lichamelijks, dat het om normale symptomen gaat die horen bij een

bepaalde gebeurtenis of dat het om signalen gaat die van voorbijgaande aard zijn.

Indien u zich ongerust maakt, kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

Zich recente gebeurtenissen niet meer kunnen herinneren

‘De wonderbaarlijkste eigenschap van ons geheugen is wel dat het zo veel kan vergeten’, zei iemand eens. Dat klopt. Zo weten we niet meer wat we vandaag precies twee jaar geleden aten of wat we deden. Normaal gesproken onthoudt

ons geheugen echter wel de gebeurtenissen van vandaag en gisteren. Weet iemand regelmatig niet meer wat hij recent hoorde, zei of deed, dan kan er iets met hem aan de hand zijn.

Opvallende verandering in gedrag

Een psychische ziekte kan zich ook aankondigen door een opvallende verandering in gedrag.

Denk bijvoorbeeld aan veel meer gaan roken of drinken, gaan klagen en mopperen, snel geïrriteerd zijn, anderen wantrouwen of veel gaan

kwaadspreken, heel gejaagd en rusteloos worden of passief en apathisch worden.

Ook een plotselinge *positieve* verandering kan een signaal zijn dat er iets mis is, bijvoorbeeld wanneer iemand zich ineens juist heel mild, vriendelijk of meegaand opstelt.

Vroeg wakker worden en dan niet meer kunnen inslapen

Heel slecht slapen kan oorzaak, gevolg én symptoom zijn van een ziekte. Dit geldt niet alleen bij een lichamelijke aandoening maar ook bij een psychische.

Het slaapprobleem waarbij iemand vroeg in de ochtend wakker wordt, geeft de meeste redenen tot zorg. Zeker als dit een paar weken aanhoudt en eerder niet voorkwam.

Negatief zijn over zichzelf

Een gezonde dosis eigenwaarde is nodig om ons door het leven te slaan. Een positieve zelfwaardering vormt het fundament onder ons bestaan. Iemand gaat dan ook 'wankelen' als hij erg negatief over

zichzelf oordeelt, zichzelf 'niets waard' vindt, ja, zelfs meent anderen slechts tot last te zijn. Het is zorgwekkender wanneer iemand gelooft dat de toekomst hier geen verandering in zal brengen.

Zich terugtrekken en zichzelf isoleren

Als iemand langere tijd niet lekker in zijn vel zit, zal zijn zelfvertrouwen afnemen. Vaak zal iemand zich dan ook langzaam gaan afsluiten voor alles wat nieuw is en inspanning vraagt, zoals: gezelschap,

een uitstapje, een nieuwe klus. Hij heeft genoeg aan zichzelf, is het liefst in een bekende en vertrouwde omgeving. Mogelijk gaat hij zelfs niet meer op bezoek bij vrienden of kinderen.

Zich somber en depressief voelen

Allemaal hebben we wel eens uren of dagen dat wij ons, zonder aanwijsbare redenen, somber voelen en in mineur zijn.

Dergelijke dips horen bij het leven.

Een sombere stemming die een paar

weken of langer aanhoudt, niet. Bekend is ook dat somberheid vooral verontrustend is als deze steevast 's ochtends het ergste is en de stemming in de loop van de dag geleidelijk verbetert.

Zichzelf verwaarlozen

De buitenkant weerspiegelt hoe iemand zich voelt. De wijze waarop iemand zijn lichaam en zijn eigen leefomgeving verzorgt, geeft daarom vaak een indruk van zijn psychische gesteldheid. Rondlopen met een baard van drie dagen, morsige

kleren dragen die ruiken naar zweet, een smerige keuken, geen warme maaltijden meer gebruiken, zijn redenen tot zorg. Zeker bij iemand die voorheen juist heel netjes was op zichzelf.

Zich afhankelijk gaan opstellen

Ziekte maakt dat het kind in de mens weer ontwaakt. Hij wil dan onder de vleugels kruipen van iemand die hem koestert en beschermt. Hij belt en raadpleegt hem dan voor akkefietjes en zaken die hij

eerder zelf regelde. Bij voorkeur zoekt hij iemand uit van wie hij weet dat die hem niet gauw laat vallen, vaak degene die het meest om hem geeft.

Veel emotioneler worden of zich juist minder emotioneel uiten

Sommige mensen uiten van nature gemakkelijk en snel hun emoties. Anderen zijn binnenvetters en tonen deze minder snel. De meeste mensen zitten tussen deze twee uitersten in. Door een psychische aandoening kan iemands

natuurlijke manier van het uiten van emoties gaan veranderen. Hij reageert, zonder daar iets aan te kunnen doen en mogelijk zelfs zonder er zich van bewust te zijn, emotioneler of juist veel minder emotioneel dan eerst.

Nergens meer van kunnen genieten

Plezier kunnen beleven aan het leven is één van de belangrijkste tekenen van psychische gezondheid. Het is dan ook geen goed teken als iemand dit niet meer kan en onaangedaan blijft onder dingen waar hij tot voor kort erg van kon genieten,

zoals een stralende zonnige dag. Reden voor zorg is er als voor dit onvermogen geen directe aanleiding is (zoals een belangrijk verlies) en als deze toestand een paar weken of nog langer duurt.

NEDERLANDS KENNISCENTRUM OUDERENPSYCHIATRIE

Het Nederlands Kenniscentrum stelt zich tot doel u te informeren over het voorkomen en vroegtijdig herkennen van psychische problemen. Op www.succesvolouderworden.nl vindt u informatie over het omgaan met de uitdagingen van het ouder worden.



© uitgave NKOP 2005, derde druk februari 2008
meer informatie op www.succesvolouderworden.nl/vroegtijdigherkennen