Samenvatting

# Behandeling depressie

Antidepressiva

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve therapie in combinatie met mindfulness training is effectief gebleken om de terugval bij depressie te reduceren (van Deth, 2015; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007). Mindfulness is een bewustzijn dat ontstaat door aandacht te geven aan dingen zoals ze zijn, op het moment zelf en zonder te oordelen (Williams et al., 2007). Depressieve gedachten, emoties en lichamelijke ervaringen leert men erkennen en aanvaarden zoals ze zijn op dat moment. Men stop met zich te verzetten hiertegen en leeft in het nu. Dit kan men bewerkstelligen door oefeningen, meditatie en psycho-educatie.