

TIPS VOOR DIPS

OMGAAN MET SOMBERHEID



Een periode van veel veranderingen

In de puberteit, zo tussen de 12 en 18 jaar, sta je als jongere voor veel uitdagingen, zoals het bepalen van je positie binnen de klas, veranderingen binnen vriendschappen, een groeiende behoefte aan zelfstandigheid, het belang van goede schoolprestaties en lichamelijke en hormonale veranderingen. Deze grote en kleine uitdagingen zijn niet altijd even gemakkelijk.

Het is goed dat je steeds meer je eigen weg zoekt, je losmaakt van thuis en het liefst optrekt met leeftijdsgenoten. De puberteit kan daardoor een tijd van heftige emoties en conflicten met je ouders zijn en soms van onzekerheid en eenzaamheid. Ook merk je dat je humeur snel wisselt: het ene moment ben je vrolijk en opgewonden, het volgende moment heb je een dip, ben je down en chagrijnig en is niets goed. Zo'n dip is vaak tijdelijk en gaat vanzelf weer voorbij.

Als je dip blijft aanhouden, dan kan er iets anders aan de hand zijn: een langdurige dip of somberheid, je ziet dan gedurende langere tijd overal tegenop en je blijft je afzetten tegen alles en iedereen om je heen.

Verschijnselen

Bij een langdurig somber gevoel kunnen de volgende verschijnselen optreden:

Je voelt je somber, rot en je hebt nergens zin in. Soms heb je huilbuien en wil je je afzonderen. Op school, thuis en met je vrienden loopt het niet echt lekker. Het kan zijn dat je gaat blowen of drinken om dat lamelendige gevoel (weg te nemen) te verdrijven.

Ook komt het voor dat je gaat piekeren, je wanhopig voelt en geen besluiten kunt nemen. Daarnaast kan een dip ook tot uiting komen in schuldgevoelens en een negatief zelfbeeld.

Je hebt het idee dat niets je goed afgaat, je voelt je minderwaardig ten opzichte van leeftijdsgenoten en hebt het gevoel nergens bij te horen. Ook met je uiterlijk kun je erg ongelukkig zijn, je voelt je onaantrekkelijk en je kan jezelf niet accepteren zoals je bent.

Tot slot kun je bij een dip ook last krijgen van lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, hoofdpijn en vage buikklachten. De ene jongere heeft geen zin om te eten, een ander eet juist extreem veel. Dat kan samengaan met afvallen of juist aankomen. Veel meer slapen dan gebruikelijk en toch de hele dag moe zijn of juist erg weinig slapen horen er ook bij.

Hoe kom je hieruit?

Gelukkig is er ook wat te doen aan langdurige gevoelens van somberheid. Onderzoek wijst uit dat een aantal dingen belangrijk is:

- Positief denken heeft tot gevolg dat je je beter gaat voelen.
Bijvoorbeeld: je haalt een onvoldoende voor je proefwerk en denkt onmiddellijk "dit haal ik nooit meer op". Een andere gedachte zou kunnen zijn "als ik de volgende keer eerder begin met leren, dan komt het vast goed". Deze gedachte geeft een ander gevoel.
- Het is belangrijk om leuke dingen te blijven doen die je een prettig en positief gevoel geven, ook als je soms geen zin hebt.
Bijvoorbeeld: je hebt geen zin om naar dat feestje met vrienden te gaan. Uiteindelijk ga je toch en wordt het een hele gezellige avond waar je een plezierig gevoel aan overhoudt.

- Steun van vrienden en familie kan zorgen dat je jezelf beter gaat voelen.
Bijvoorbeeld: je praat met mensen bij wie je je fijn voelt over je gevoelens. Dat lucht op en geeft je een positief gevoel over jezelf.
- Door regelmatig te bewegen, bv. wandelen, fietsen, hardlopen, wordt een stof in de hersenen aangemaakt waardoor je je prettiger gaat voelen.
- Bewust zoeken van afleiding kan helpen om sombere gevoelens te verdrijven.
Bijvoorbeeld: je hebt een vervelend gesprek met een vriend en je zoekt afleiding door te luisteren naar je favoriete muziek.
- Praten met een mentor of andere vertrouwenspersoon kan ondersteunend zijn en je het gevoel geven er niet alleen voor te staan.
- Gezond en gevarieerd eten kan voorkomen dat je je nog lustelozer en somberder gaat voelen.

Voor meer informatie over somberheid kun je kijken op de websites:

- www.zwaarweer.nl (chat en mail voor jongeren over een dip/somberheid)
- www.gripopjedip.nl (mail en online cursus en informatie voor jongeren over somberheid)
- www.pratenonline.nl (chat behandeling voor jongeren met een dip)

Deze folder is tot stand gekomen door Indigo Brabant, GGZ OB, Academische Werkplaats, GGD Hart van Brabant, Aanzet JMW, Samenwerkingsverband Brabant Noordoost (SVB) de VO-scholen regio's Uden/Veghel en Maasland) en gemeente Oss