

# Inhoud

Inleiding	7
1 Haal hulp, ook als je daar geen zin in hebt	9
2 Luister niet naar de leugens	13
3 Doe het tegenovergestelde	16
4 Acceptatie. Je kunt niet vechten met geesten	19
5 Je bent niet in orde, maar je bent geen idioot	22
6 Er is echt niets mis met gek zijn	24
7 Wees aardig voor jezelf (want depressie is dat niet)	27
8 Geef je koekoek een rotklap	30
9 Van wie is die stem eigenlijk?	32
10 Wees nederig	34
11 Praten, praten, praten (en dan nog eens praten)	36
12 Word boos. Heel erg boos	39
13 Ik ben de moeite waard, ik ben oké	41
14 Je sterke deeltjes vinden	44
15 Ik mis het om mezelf te zijn – over de ik-fobie heen komen	47
16 Geniet van je kleine stapjes (eigenlijk zijn ze enorm)	50
17 Ga slapen	54
18 Lees een paar verhalen	56
19 Depressie? Maar je lacht toch?	59
20 Seconde voor seconde – niet van dag tot dag	61
21 Doe het werk als je beter bent	64
22 Dring binnen in de opdringerige gedachten	67
23 Wees ontzettend aardig voor anderen	71
24 Je identiteitsplaatjes ophalen	73
25 Er zijn nog veel meer andere gekken	76

26	Minderen met drank	78
27	Neem een hobby – koop een gereedschapskist	81
28	Het is oké als depressie soms wint	84
29	Dit is je waarschuwingssysteem	85
30	Dump je slechte vrienden	87
31	Ja, geweldig, heel erg bedankt	91
32	Medicatie! Medicatie!	94
33	Rust	98
34	Glijbanen en ladders	100
35	De zin vinden van ‘Wat heeft dit verdorie voor zin?’	103
36	Begin met delen	106
37	Download wat hoop	109
38	Neem betere pijnbestrijders en doe mindfulness op jouw manier	112
39	Maak je humor zwarter (woe-ha-ha)	116
40	Wees er trots op dat je in leven blijft	118
	Nawoord	120
	Nawoord van dr. Benjamin Janaway	125

# Inleiding

Depressie is een kreng. Echt waar.

Het is een ziekte die je voortdurend probeert onderuit te halen: die je kleinert, bekritiseert, de schuld geeft, ondraaglijke pijn bezorgt, en je van je motivatie en concentratie berooft, die slapeloze nachten, woede en geheugenverlies creëert, en het vermogen heeft om je te doden. Er moet verdomd goed op gelet worden. En dan ben ik nog beleefd: depressie heeft op zijn minst een flink pak slaag nodig.

Toen ik voor het eerst niet in orde was door depressie, wilde ik wanhopig graag weten wat ik moest doen. Welke actie moet ik ondernemen? Wat moet ik tegen mezelf zeggen? Hoe ga ik om met iets wat volkomen onbeheersbaar aanvoelt?

Dit boek biedt je veertig manieren om beter om te gaan met deze vreselijke ziekte. Het geeft je ideeën en technieken om depressie aan te pakken. Helaas kunnen we haar niet altijd helemaal laten verdwijnen, maar deze tips zullen je helpen om jezelf de prioriteit te geven en niet de ziekte.

Deze strategieën zijn geboren uit mijn eigen ontdekking van wat werkt om depressie te beheersen. Zelf leef ik er nog steeds mee. Ook werk ik al vele jaren professioneel met mensen die aan depressie lijden. Ik ben aan beide kanten geweest en weet hoe destructief deze ziekte is, maar ik weet ook hoe taai we kunnen zijn.

Depressie heeft me niet verslagen, omdat ik er van alles tegen blijf inzetten. Elke keer als ik denk dat ik depressie heb overwonnen, is dat weer niet zo. Maar elke keer als ik denk dat depressie me heeft verslagen, is dat ook niet zo. Jazeker, het is afmattend, maar blijven vechten betekent dat we momenten zullen beleven die geweldig zijn, en die momenten zijn elke gram aan inspanning waard. En wat cruciaal is: depressie wint niet.

Ik zeg beslist niet: 'O, kijk naar mij! Ik ben helemaal genezen van depressie en zo.' Want dat ben ik niet. Verre van dat. Ik weet dat depressie niet volledig zal weggaan, maar ik weet ook dat ik haar niet zal laten winnen.

Je hoeft dit boek niet van voren naar achteren te lezen: duik erin en eruit, als je dat wilt. En je hoeft het ook niet in één keer uit te lezen: doe het gewoon langzaam en rustig. Het is prima om niet alle veertig manieren te waarderen of het ermee eens te zijn, en je hoeft ze niet allemaal tegelijk uit te proberen – het zou, eerlijk gezegd, erg vermoeiend zijn als je dat deed. Het maakt niet uit in welk stadium van depressie je je bevindt: er zullen methoden zijn die kunnen helpen. Misschien ben je wel net gediagnosticeerd, zit je midden in een vreselijke, acute fase, of ben je aan het herstellen.

Kies de methoden die jou aanspreken en probeer die eens. En probeer ze dan nog eens. Depressie is een hardnekkige feeks, dus je moet het blijven proberen. Zie het als akkerwinde, die een plant probeert te wurgen: je moet het blijven weghakken om het op afstand te houden.

Ga zo door, en trouwens: je doet het echt geweldig.

James

# Haal hulp, ook als je daar geen zin in hebt

Geweldig nieuws! Je advocaat heeft zojuist gebeld. Je hebt onverwacht een krokodil van ruim 4,5 meter geërfd. Maar dan blijkt dat hij een onaangename huisgenoot is: hij bijt, heeft continu aandacht nodig, neemt enorm veel ruimte in beslag, houdt je wakker, en je weet niet hoe je voor krokodillen moet zorgen en hij zal stokoud worden. Je woont alleen. Wat doe je? Je haalt wat hulp, *en wel direct!*

Het probleem is dat je het gevoel hebt dat je geen hulp nodig hebt met die krokodil. Ik bedoel, andere mensen redden het ook gemakkelijk met hun gemene bakbeesten, nietwaar? Ook vind je het gênant dat er een krokodil bij je woont: hoe vertel je het de burens?

Laten we het nog maar eens zeggen: je hebt hulp nodig. Je kunt deze krokodil niet alleen aan.

Hulp vragen bij depressie is moeilijk, omdat je je misschien schaamt om toe te geven dat er iets mis is met je geest, want dat betekent dat er iets mis is met jou. Het betekent dat je niet sterk genoeg bent om het te laten verdwijnen. Het betekent dat je niet in staat bent om het zelf op te lossen.

Depressie schreeuwt naar je en zegt dat je het niet waard bent om hulp te krijgen. Waarom zou iemand jou willen helpen? Wie zou tijd besteden aan het helpen van jou? Er zijn zoveel andere mensen met grotere nood. Zij zouden in jouw plaats hulp moeten krijgen. In het begin kan het gemakkelijker lijken om 'sterk' te zijn en te verbergen wat je voelt. Doorgaan en het allemaal binnenhouden. We hebben te lang de kwaliteiten van terughoudendheid op een voetstuk geplaatst, maar echte kracht ligt in kwetsbaarheid. Er is echt lef voor nodig om toe te geven dat je hulp nodig hebt en er proactief om te vragen.

Kracht is zeggen: ‘Ik ben bang.’ Kracht is zeggen: ‘Ik weet niet wat die gevoelens zijn.’ Kracht is zeggen: ‘Ik weet niet wat er mis is met mij. Ik heb hulp nodig.’ Kracht is zeggen: ‘Het voelt alsof iets me overneemt, en ik weet niet wat ik er tegen moet doen.’

Als we toegeven dat we hulp nodig hebben, worden we ervan beschuldigd niet genoeg veerkracht te hebben, en een zwak, saai, gebroken sneeuwvlokje te zijn. Dan helpt het natuurlijk niet dat anderen geestelijke gezondheid bagatelliseren met ‘kuren’. Er wordt ons nog steeds verteld dat depressie kan worden opgelost door simpelweg onze broek op te hijsen, of vier mango’s per dag te eten, of onze chiazaadinnname te verhogen tot 360 gram. Ter info: dat heb ik allemaal geprobeerd en je gaat ervan schijten als een reiger.

Voordat je in het stadium komt dat je hulp kunt zoeken, moet je het volgende doen:

Daag je eigen schaamte uit.

Daag het stigma van de samenleving uit.

Daag de stem van depressie uit.

Als je deze stappen niet neemt, pak je niet de telefoon om de hulp te krijgen die je nodig hebt. Dan versperren deze twijfels je de weg en blijf je in een staat van onzekerheid verkeren. Wat hier moet gebeuren, is dat je wat nadenkwerk doet en jezelf afvraagt: ‘Waarom zou ik het niet waard zijn om geholpen te worden?’ ‘Is er iets anders of bijzonders aan mij waardoor ik geen steun verdien?’ Laat mij deze vragen voor je beantwoorden. Je bent niet bijzonder (sorry) – je hebt hulp nodig, en je bent het waard om geholpen te worden. Dat zeg ik nog een keer:

## **JE BENT HET WAARD OM GEHOLPEN TE WORDEN.**

(Dit heb ik in een enorm lettertype geschreven, wat betekent dat het belangrijk is.)

Het kan gemakkelijk zijn om iemand anders de hulp te laten regelen die je nodig hebt, maar – en dit zul je niet leuk vinden – doe

het alsjeblieft zélf. Je kunt gerust mensen om je heen verzamelen die je ondersteunen, die telefoonnummers opzoeken, websites en diensten aanbevelen, maar je belt zélf. Het is belangrijk om je ziekte te accepteren en er de verantwoordelijkheid voor te nemen. Ik realiseer me dat ik nu klink als mijn oude schoolhoofd, de heer McRoberts, dus ik zal dit punt niet verder benadrukken.

Als je eenmaal hebt besloten dat je hulp nodig hebt, kan het ontmoedigend zijn om niet te weten waar je moet beginnen. Wat werkte voor mij, en voor vele anderen die ik heb gesproken, is om een team om je heen te hebben. Een groep dierbaren, of hulpverleners, in welke vorm dan ook, om je te ondersteunen als je hulp zoekt.

Misschien kan iemand de eerste zoektocht naar steungroepen voor je doen, of met je meegaan naar je eerste afspraak bij een dokter of een psychiater (en je na afloop meenemen om een heerlijk stuk taart te eten), of gewoon in de kamer zijn als je een organisatie voor geestelijke gezondheidszorg belt voor meer advies. Of met je uit eten gaan na je eerste therapieafspraken. Of je 's avonds met een privéjet naar Venetië brengen, voor een nacht vol krokante artisjokhartes met romige bagna cauda en wat biologische prosecco uit de regio Conegliano Valdobbiadene: dit alles tussen de gouden lichten van de Rialtobrug, de stille kabbelende golven van het Canal Grande en het schier geruisloze voorbijgaan van een gondel... Als je zulke vrienden hebt, stel me dan alsjeblieft aan hen voor.

Als je geen vrienden hebt met privéjets (waar zijn we met z'n allen in de fout gegaan?) en 'gewoon' aan gruwelijke, vreselijke depressie lijdt, dan het is een goed idee om je team te vertellen wat ze kunnen doen om te helpen, want dat zullen deze mensen vragen.

Berichtjes zijn echt belangrijk. Leg uit dat je die misschien niet altijd beantwoordt, maar wel altijd zult waarderen. Berichtjes zonder directe vragen werken het beste. Dus 'Denk aan je' is over het algemeen beter dan 'Hoe gaat het met je?', omdat het je minder druk geeft om te reageren. Als je diep in een depressie zit, is het echt moeilijk om je gevoelens anders te verwoorden dan met 'Ik voel me shit,' of 'Ik voel niets.' Grappen zijn ook goed, of een YouTube-video

sturen van grappige kippen of een foto van een kat met een kerstmuts.

Vertel mensen dat je soms plannen op het laatste moment zult annuleren.

Ooit had ik met vrienden afgesproken dat ze een dag naar ons toe zouden komen, maar toen ze hier aankwamen, kon ik niet met hen praten – ik was te ziek – dus gingen ze terug naar huis. Ik voelde me vreselijk, maar wel opgelucht, en was erg dankbaar voor hun begrip. Het is goed om mensen uit te leggen dat dit kan gebeuren en dat je wat flexibiliteit nodig hebt met afspraken. Of je kunt een ontmoeting plannen en die kort houden – spreek met elkaar af voor een lunch van een uur, of een kort kopje koffie, maar ga niet samen een heel weekend weg naar Barcelona.

Met depressie heb je de neiging om je af te zonderen van de mensen van wie je houdt, omdat je je schaamt voor wat depressie met je gedaan heeft, en omdat je het gevoel hebt dat niet aan te kunnen.

Vergeet niet dat je hulp nodig hebt met die klotekrokodil, wat inhoudt dat je mensen probeert te vertellen wat je nodig hebt, ook al voel je je waardeloos.



## Luister niet naar de leugens

We vertellen allemaal leugens, toch?

Toegegeven, het zijn niet altijd enorme leugens, zoals ‘Mijn roodharige chihuahua heeft zes keer op rij een Oscar gewonnen,’ of ‘Ik ben eigenlijk een Oekraïense undercoverastronaut,’ maar leugentjes om bestwil die dienen om onszelf of iemand anders te beschermen. ‘Nee, eerlijk gezegd heb ik je bericht echt niet ontvangen,’ of ‘Ik kijk helemaal nooit televisie. Ik mediteer liever de hele avond onder het genot van een kom heldere soep.’

Depressie is de ergste leugenaars die de wereld ooit, ooit, ooit gekend heeft.

Depressie is echt overtuigend – de beste oplichtster die je ooit zult tegenkomen. De jongens die op straat met bekers en balletjes schuiven, komen niet eens in de buurt. Die spammails die je een belastingkorting toezeggen? Stellen niets voor in vergelijking met depressie. De piramidespelen die je een jaarlijks inkomen van 350.000 euro beloven? Die worden moeiteloos verslagen door depressie.

De leugens die depressie ons vertelt, zijn onder meer:

- Je zult nooit beter worden.
- Je bent een waardeloos stuk vreten.
- Andere mensen worden misschien beter, maar jij bent anders (en raar en lelijk).
- Dat jij je niet lekker voelt, is jouw eigen schuld.
- De wereld is een kloterige, kloterige, kloterige plek.
- Je zult nooit in staat zijn om deze pijn te beheersen. Geef het nu maar op.
- Al je geliefden vinden dat je een last bent en naar poep stinkt.

Klinkt een hiervan je bekend in de oren? Depressie schreeuwt deze leugens met de luidste, gemeenst mogelijke stem, en port je ook nog eens met een gloeiend hete pook. Een fijne combinatie.

Ik had een vriend op school die de meest fantastische leugens vertelde. De eerste paar leugens geloofde ik nog, maar toen werden ze buitenissiger en kreeg ik het sterke vermoeden dat hij niet de waarheid sprak. Na de negende belachelijke leugen zag ik wat hij werkelijk was: een leugenaar, en ook nog eens een heel slechte. Hij zei dat zijn vader aan het hoofd stond van de Koninklijke Marine, dat zijn tante films maakte in Hollywood en dat hij op zijn achttiende verjaardag een fortuin zou erven van zijn opa, die beroemde snoepjes maakte. Welke rang had zijn vader bij de Koninklijke Marine, vroeg ik. ‘Luitenant-kapitein-commandant-kolonel,’ was alles wat hij kon bedenken. In welke films had zijn tante meegespeeld? ‘Films met Marilyn Monroe,’ zei hij (die was al lang dood). Wat voor snoep maakte zijn opa? Blijkbaar waren dat diamantvormige snoepjes die ‘Choccy Lovelies’ genoemd werden. Tja, je kunt proberen om een elfjarige jongen te belazeren met dode Hollywoodsterren en verzonnen marinerangen, maar ik wist veel van snoep, en Choccy Lovelies bestonden absoluut niet. Hij was een dwangmatige leugenaar, maar zijn gedurfde leugens verbleken in vergelijking met de voortdurende, walgelijke doordruppelende leugens van depressie.

Wat de onwaarheden van depressie zo erg maakt, is dat het ongelooflijk moeilijk is om deze leugens aan te vechten, of zelfs maar te geloven dat het überhaupt leugens zijn. Het is cruciaal om te beseffen hoezeer de ziekte je bedriegt, en om de kracht te erkennen van de leugens die depressie je vertelt. Het is net als mijn schoolvriend: in het begin leek hij overtuigend, maar toen ik begon door te vragen, stortte het allemaal in elkaar.

Probeer het ook maar eens met depressie. Waarom zou jij de meest verachtelijke persoon op de hele planeet zijn? Is het écht waar dat al je geliefden het vervelend vinden om jou in de buurt te hebben, omdat je zo’n lastpost bent? Is er écht helemaal geen hoop meer? Leg depressie aan een leugendetector van een van die overdag

uitgezonden talkshows, en de wijzer gaat sneller op en neer dan een door cocaïne aangedreven springboon.

Besteed wat tijd aan het op papier zetten van het soort leugens dat depressie je vertelt en schrijf daar dan in hoofdletters bij:

### **DIT ZIJN LEUGENS, LEUGENS, LEUGENS!**

Het liefst met een rode pen en een plaatje van een pinokkioneus.

Ik heb mijn lijstje aan mijn koelkast gehangen, en als depressie tegen me begint te schreeuwen, kijk ik ernaar en herinner ik mezelf eraan dat het leugens zijn.

Onthoud dat wat je in je hoofd voelt, depressie is, die jou leugens vertelt.

## Doe het tegenovergestelde

Depressie is er echt goed in om ervoor te zorgen dat je precies blijft waar je bent – in een vies bed, dagenlang zonder te douchen, terwijl je niet eens de moeite neemt om op te staan en een broodje kaas te maken. Je kunt weken doorbrengen waarin je geen andere mensen ziet, geen frisse lucht krijgt, en scheldt op alles wat ook maar enigszins vrolijk is. De tsjilpende vogels en de opgewonden blaffende honden zijn er alleen om jou te irriteren. De lachende vrouw bij het tankstation maakt deel uit van een complot om jou zoveel mogelijk te irriteren.

De truc om depressie te bestrijden, in elk stadium van de ziekte, is om te proberen **het tegenovergestelde te doen van wat depressie zegt dat je moet doen**. Nu is dat niet eenvoudig. In feite is het echt heel moeilijk, maar alleen al de inspanning helpt enorm mee.

Dit houdt in: wat voedsel tot je nemen als eten zinloos lijkt, een vriend bellen als je met niemand wilt praten, boodschappen gaan doen als het angstaanjagend voelt om naar buiten te stappen.

En het is oké als je niet de hele taak volbrengt. Misschien heb je een broodje kaas gemaakt, maar eet je het niet helemaal op. Misschien stuur je een berichtje in plaats van je vriend op te bellen. Misschien red je het tot halverwege de winkels en kom je dan terug. Zelfs kleine dingen – zoals een salontafel afstoffen, een tijdschrift lezen, door het park lopen – tellen mee, als depressie je zegt het niet te doen.

De daad van ongehoorzaamheid is hier de sleutel. Het is tijd voor wat anarchie! Ik hou wel van een beetje anarchie, en het is tijd om in opstand te komen tegen depressie.

Als het je lukt om het tegenovergestelde te doen, voelt dat echt goed. Dit komt doordat depressie iets bijtends is en nooit het beste

met je voorheeft. Dan zal het tegenovergestelde altijd beter voor je zijn.

Op een dag kostte het me zeven uur om een struik in mijn tuin te planten. Echt waar. Het gesprek in mijn hoofd met depressie ging als volgt:

IK: 'Ik moet de struik vandaag echt planten, anders wortelt die niet goed.'

DEPRESSIE: 'Doe geen moeite.'

IK: 'Maar ik moet het vandaag wel doen.'

DEPRESSIE: 'Als je de struik plant, zal die waarschijnlijk toch niet groeien.'

IK: 'Ik wil hem planten. Dat zou voelen als een prestatie. Ik moet vandaag iets doen. Die plant moet de grond in.'

DEPRESSIE: 'Blijf in bed, zwelg erin en denk duistere gedachten.'

IK: 'Oké.'

DEPRESSIE: 'Je bent sowieso slecht in tuinieren.'

IK: 'Dat is waar.'

Er gingen een paar uren voorbij, depressie had me in haar greep, maar ik wilde die struik planten. 'Kleine stapjes,' zei ik tegen mezelf, 'kleine stapjes.' Van mijn slaapkamer naar de tuin is het niet ver, dus gelukkig waren het letterlijk kleine stapjes. Ik liep naar de keuken, ging zitten, dronk koffie. Er ging nog wat tijd voorbij. Toen deed ik de keukendeur open en voelde ik de lucht. Er ging nog wat tijd voorbij. Ik trok mijn schoenen aan, wat altijd voelt als een enorme inspanning, en ging naar buiten. Ik zat aan de tuintafel. Er ging nog wat tijd voorbij.

Het licht vervaagde. Eindelijk pakte ik de struik en een schep, maar toen moest ik toch weer gaan zitten. Depressie begon te schreeuwen.

DEPRESSIE: 'Je kunt geen gaten graven. Je doodt de plant. Je bent een nietsnut.'

Ik veranderde in een driejarige met een driftbui.

IK: 'Ik haat je. Je bent vreselijk en verachtelijk en ik haat, haat, háát je!'

Er ging nog wat tijd voorbij. Ik liep weer naar binnen. Ik nam nog wat koffie. Ik keek wat televisie en ging de tuin weer in, tandenknarsend. Ik groef een gat, zette de struik erin, gaf hem wat water en ging terug naar bed.

DEPRESSIE: 'Dat heeft lang geduurd. Je bent een hopeloos geval. De struik is scheef en kan niet groeien waar je hem hebt geplant.'

IK: 'Maar ik heb het wél gedaan. Dát is wat telt. En wat belangrijker is: ik heb lekker niet naar jou geluisterd.'

O, en de struik is springlevend en bloeit elke zomer. Pak aan, depressie!

## Acceptatie. Je kunt niet vechten met geesten

Ik kan niet rekenen. Ik bedoel: ik ben er echt slecht in. Ik neem niet de moeite om naar mijn wisselgeld te kijken als ik een winkel verlaat, omdat ik niet weet of het bedrag correct is of niet. Op het werk staat de rekenmachine geminimaliseerd op mijn computer in geval van noodsituaties op hoofdrekengebied. En laat me niet beginnen over breuken, staartdelingen of die kloterige gelijkbenige driehoeken. Daar ben ik voor 450 procent een sukkel in. Ik accepteer dat. Ik kan niet rekenen en ik ben slecht in wiskunde.

Toen ik voor het eerst niet in orde was door depressie, was ik zo boos op mezelf omdat ik ziek was, dat ik vastbesloten was om volledig beter te worden. Ik zou keihard gaan werken om van depressie af te komen, en ervoor te zorgen dat die nooit, maar dan ook nooit, meer terugkwam. Ik heb alles geprobeerd. Tuinieren, meditatie, fietsen, zelfhulpgroepen, creatief schrijven, retraites, pottenbakken. Als iemand me had aangeboden om babyhagedissen te knuffelen, zou ik het hebben geprobeerd. Eigenlijk klinkt babyhagedissen knuffelen echt geweldig, toch?

Ik kon niet accepteren dat depressie een deel van mijn leven zou worden. Ik wilde mezelf terug. Ik wilde de man terug die ongecontroleerd kon lachen, en ik wilde me niet langer in het ontbijtgranenpad van de supermarkt verstoppen voor mensen die ik kende. Ik wilde de 'ik' terug die niet voor treinen wilde springen. Ik wilde de 'ik' terug die een fulltimebaan aankon en niet het gevoel had dat tandenpoetsen een herculestaak was. Depressie had me verpletterd en ik was ontzettend pissig.

Misschien deed ik gewoon niet hard genoeg mijn best? Er moest

iets zijn wat ik nog niet geprobeerd had om het helemaal te laten verdwijnen. Er moest een pil bestaan die ik nog niet had ingenomen, of een boek dat ik nog niet had gelezen, of een app die ik kon downloaden en die me zou genezen.

Na vele jaren van belachelijke strijd (die mijn depressie veel erger maakte), begon ik te accepteren dat depressie de rest van mijn leven bij me zou zijn. Ik ging het mijn psychiater vertellen.

PSYCHIATER: 'Ja, ik denk dat je gelijk hebt. Je moet je depressie behandelen als astma.'

IK: 'Wat? Heb ik een soort inhalator nodig? Moet ik het huis vaker stofzuigen?'

PSYCHIATER: 'Nou ja, je moet het huis waarschijnlijk wel vaker stofzuigen, maar nee, dat is niet wat ik bedoel. Behandel het als een chronische ziekte. Iets waar je mee moet omgaan in plaats van het te overwinnen. Iets wat de rest van je leven in de een of andere vorm bij je zal blijven.'

Hij had gelijk. Het accepteren van depressie stopt je onnodige strijd ertegen. Het is alsof jij je beste stoten uitdeelt tegen een geest, die je alleen maar minachtend aankijkt, een sigaret rookt en zijn ogen wegdraait, volledig ongedeed. Het is volkomen zinloos.

Depressie is zo afmattend: het vereist zo veel om de dag door te komen. Je hebt alle energie en rust nodig die je kunt krijgen. Laten we hopen dat depressie niet altijd bij je zal zijn, maar accepteren dat die nu bij je is, is echt belangrijk en bespaart je energie voor de omgang met de ziekte, dag na dag.

Het accepteren van depressie helpt je ook om mee te gaan met de ups en downs van depressie, hoewel het soms voelt als de downs en downs van depressie. (Depressie zou een beroerde achtbaan zijn.) Zodra je begint met het loslaten van de behoefte om volledig te genezen, de behoefte om jezelf helemaal te ontdoen van depressie, begint het iets gemakkelijker te worden.

Accepteren dat depressie in mijn leven is, is waarschijnlijk het effectiefste wat ik doe, van dag tot dag, om depressie onder controle te