

# De depressie kennistest

wo. 17 april 2019

vragen die gesteld worden.

-hoeveel procent van de nederlandse volwassenen tussen de 18 en 64 jaar krijgt ooit in het leven een depressie te maken?

A 1 op de 2 (50%)

B 1 op de 5 (20%)

C 1 op de 10 (10%)

D 1 op de 20 (5%)

---

radio Df vertelt dat hij zich slecht voelt op de radio.

1. Wat is een depressie

- welk van de volgende verschijnselen komt altijd voor bij een depressie?

A. slapeloosheid

B. veel aan de dood denken.

C. paniekaanvallen.

D. sombere gevoelens.

2. Hoelang moeten depressieve symptomen aanwezig zijn voordat je officieel spreekt van een depressie?

A. 5 dagen

B. 2 weken

C. een maand

D. 3 maanden.

3. Welke andere psychische aandoening komt het vaakst voor bij een depressie?
- A psychose
  - B eetstoornis
  - C angststoornis
  - D dwangstoornis.
- 

depressie  
persoon zegt: ik voel op dat moment niks.  
1 op de 5 jongen tussen 18 en 25 jaar  
persoon.

---

4. Tijdens welk dagdeel voelen de meeste mensen met een depressie zich het slechts?

- A. ochtend → biologische klok ontregelt bij depressie. daardoor ochtend
- B. middag
- C. avond
- D. Dat maakt niks uit.

5. Dieren kunnen ook depressief worden. Hoe kwam papegaai Roxxi uit haar depressie?

- A. Ze werd gekoppelt aan parkiet George.
- B. Ze kreeg een volière met meer licht.
- C. Ze werd intensief behandeld begeleid door de Britse Martin Gaus.
- D. Ze ging aan de Prozac.

Bij een normaal dipje zie je soms ook nog wel eens het goeie en huil je je verdriet eruit. Dit kan ook wel eens twee ~~weken~~ weken aanhouden. Depressie dan zitten de klachten eigenlijk een beetje vast. Ze gaan een eigen leven leiden waardoor je niet meer weet waar het vandaan komt. Waardoor je steeds verder in het negatieve wordt gezogen.

Je blijft denken dat het nooit beter wordt. Je denkt dat het nooit meer hetzelfde wordt.

Sex kan naar zijn. Je hebt daar vaak geen zin in.

Angststoornis komt vaakst voor bij een depressie. 66% van depressie heeft ook angststoornis.

---

### Onderzoek.

6. Wat gebeurt er volgens onderzoek met de hippocampus als je vaker depressieve periodes hebt?

- A. hy wordt groter
- B. hy wordt kleiner
- C. hy wordt weker.
- D. hy verkleurt

7. welke bewering is juist over depressie?

- A. als je veel sport krijg je geen depressie.
- B. Een depressie gaat nooit vanzelf over.
- C. Extra veel slapen helpt tegen een depressie.
- D. Depressie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

8. Floe werden mensen met een depressie vóór de 17<sup>e</sup> eeuw genoemd?

- A. melancholisch
- B. Flegmatisch
- C. Hysterisch
- D. Choleric

9. waarom kan luisteren naar depressieve muziek opbeurend werken?

- A. Het is troostend om te voelen dat Thom Yorke zich nog slechter voelt dan jij.
- B. Atonale klanken kietelen je hypofyse
- C. Door zwartgallig gezang daalt je bloedsuikerspiegel.
- D. Door lage tonen denk je terug aan de tijd in de baarmoeder.

~~10.~~ - kan troostend zijn als iemand anders zich slechter voelt dan jij.

---

artiesten in muziek met depressie

- Kurt Cobain
  - Katy Perry
  - Jett Rebel
  - ~~Sia~~ Selah Sue
  - Eminem
- 

10. Hoeveel procent van de onder vragde muzikanten gaf ~~wel~~ aan wel eens depressief te zijn geweest.

- A. 40 %
- B. 50 %
- C. 60 %
- D. 70 %

emotie gebieden in het brein maken overuren. Rationele kant van het brein is minder actief. Ze zouden elkaar eigenlijk moeten ondersteunen.

Je ziet niet aan de buitenkant of iemand depressief is.

Je kunt lang schijn ophouden.

---

naasten denken vaak 'waarom heb ik dit niet zien aankomen' ze hebben het vaak niet door.

---

### sociale omgeving

11. Wat moet je vooral niet doen als je weet dat iemand in je omgeving depressief is?

- A. Adviezen geven → zijn vaak imitant.
- B. Stimuleren om de deur uit te gaan
- C. doorvragen naar iemand zijn gedachten.
- D. iemand naar de huisarts sturen.

12. Wat betekent de cambodjaanse uitdrukking voor depressie: "Thelea tdenk ceut"?

- A. De bloem van mijn gemoed is geknakt.
- B. ik voel me zo brak als een konijn.
- C. De rivier van mijn ziel is opgedroogd.
- D. Het water in mijn hart is gevallen.

13. Wat is de naam van het mytische wezen ~~waaraan~~ waaraan binnen de islam vaak een depressie wordt toegeschreven?

- A. Winti
- B. Djinn
- C. Tjukurpa
- D. kazar.

14. Welke uitspraak over suicide is waar?

A. Door met een vriend over zelfmoord te praten, kun je hem op een idee brengen.

B. Iemand die zelfmoord wil plegen praat daar niet over.

C. Over zelfmoord praten kan de druk eraf halen

D. Zelfdoding is meestal een impulsieve daad.

15. Waarvoor waren de Zuid-Koreaanse autoriteiten bang toen de zanger van een boyband zelfmoord pleegde?

A. Münchhausen by proxy

B. Copycat gedrag

C. misofonie

D. kyfose.

16. Hoe kun je een lichte depressie het best behandelen?

- A. met antidepressiva.
- B. met psychotherapie
- C. met amygdalatherapie.
- D. Met lichttherapie.

17. Welke ~~van~~ uitspraak over antidepressiva is waar.

- A. Alleen een psychiater mag antidepressiva voorschrijven.
- B. Antidepressiva zijn verslavend.
- C. Van antidepressiva kun je eetbuien krijgen.
- D. Antidepressiva zorgen ervoor dat je makkelijker klaarkomt.

18. In welk land wordt per hoofd van de bevolking de meeste antidepressiva gebruikt?

- A. Nederland
- B. Japan
- C. IJsland
- D. Engeland.

19. Welke uitspraak over sport en depressie is waar?

- A. Individuele sporters hebben meer kans op een depressie dan teamsporters.
- B. Als je depressief bent kun je beter gaan dartten dan hardlopen.
- C. Van alle topsporters zijn bobsleeërs het gelukkigst.
- D. Hoe vaker je wint, hoe kleiner de kans op een depressie.

20. Hoeveel procent van de mensen met een depressie hersteld binnen 3 maanden?

- A. 10 %
- B. 25 %
- C. 40 %
- D. 50 %

30 % binnen 2 jaar

20 % langer dan 2 jaar

dingen die helpen voor de therapie:

- dingen die oorzak zijn, minderen. bijv. werk.
- goed voor jezelf te zorgen
  - optijd na bed
  - niet teveel drinken.
- mensen om je heen hebben. Steun zoeken en krijgen.

---

ik @ zwartwit met depressie,  
andere in kleur.

ze voelde zich leeg, alles is leeg.

---

Sport werkt tegen depressie. Als je probeert een beetje te bewegen helpt al iets. Dan ben je fisiek moe ~~en~~ ipv mentaal te ~~veel~~ moe zijn.

---

~~erks~~ hoe vaker je een depressie hebt gehad, hoe sneller het kan terugkomen.



De depressie kennis test.

Degene met meeste vragen goed wint.  
Winnen is niet belangrijk, maar het doel  
was dat mensen meer kennis kregen over  
een depressie zodat we ~~elk~~ elkaar hopelijk  
beter kunnen helpen.