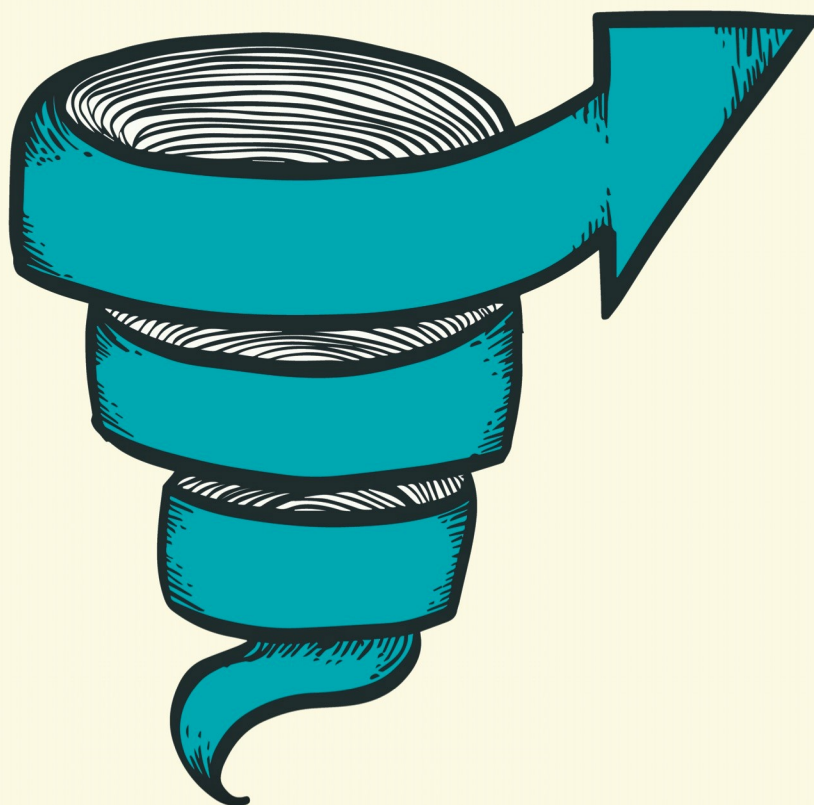


STAP VOOR STAP JE DEPRESSIE OVERWINNEN

De ALEX KORB
**opwaartse
spiraal**



werkboek

 hogrefe

De opwaartse spiraal

Stap voor stap je depressie overwinnen

Werkboek

Alex Korb

Copyright © 2020 Hogrefe Uitgevers B.V., Amsterdam

Oorspronkelijk titel: *The Upward Spiral, Workbook*. Copyright © 2019 by Alex Korb. Originally published in 2019 by New Harbinger Publications, USA.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vetaling: Vanja Walsmit, Bergen

Redactie: Mieke van den Berg, Amsterdam

Vormgeving omslag: 11, Haaften

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 94 92297 31 0

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 De spiraal van begrip en bewustzijn	13
2 De spiraal van activiteit	33
3 De spiraal van beweging	45
4 De spiraal van lichaam en ademhaling	59
5 De slaapspiraal	73
6 De sociale spiraal	91
7 De spiraal van doelstellingen en beslissingen	111
8 De spiraal van mindfulness en acceptatie	131
9 De spiraal van gewoontes	145
10 De spiraal van dankbaarheid en compassie	161
11 De oneindige spiraal	179
Literatuur	183



Werkbladen zijn te downloaden via www.hogrefe.nl

Voorwoord

Depressie is een afschuwelijke aandoening die elk jaar veel te veel mensen treft, en die niet alleen voor henzelf ingrijpende gevolgen heeft, maar ook voor hun omgeving. Als psychiater weet ik hoe belangrijk het is om bij de behandeling van psychische aandoeningen de nieuwste medische interventies te gebruiken, maar tegelijkertijd frustreert het me dat die zo beperkt zijn. Ik doe al meer dan veertig jaar onderzoek naar neurowetenschap en depressie en ben in die tijd gaan inzien dat een complexe aandoening als depressie niet op te lossen is met geneeskunde alleen.

In zijn uitstekende eerste boek, *De opwaartse spiraal*, heeft Alex Korb de hersenprocessen beschreven die tot een depressie leiden en een aantal nuttige suggesties gegeven om depressies te verlichten. Dit werkboek is een uitbreiding van en een aanvulling op *De opwaartse spiraal*. Het richt zich minder op wat er in de hersenen gebeurt en meer op wat je eraan kunt doen. Het biedt praktische suggesties en oefeningen die je in je dagelijks leven kunt toepassen.

Bij het Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior van de UCLA ontwikkelen wij innovatieve behandelingen voor depressie, angsten en gerelateerde stoornissen. Maar in de vele tientallen jaren dat ik als onderzoeker en behandelaar werk, heb ik gemerkt dat de effectiefste behandelingen voor een depressie vaak een basis hebben in iemands eigen gedachten en gedrag. Uit al het uitstekende neurowetenschappelijke onderzoek dat ik in de loop der jaren onder ogen heb gehad, blijkt dat de chemie en de activiteit in ons brein onlosmakelijk verbonden zijn met ons gedrag. Daarom ben ik heel blij met dit prachtige werkboek.

In deze praktische en effectieve handleiding geeft Alex Korb de lezer verklaringen en oefeningen die meer inzicht in de hersenen geven, en laat hij zien hoe dat inzicht te gebruiken is om het verloop van een depressie ten goede te keren. Hij laat je kleine veranderingen in je gedrags- en denkpatronen aanbrengen die de

activiteit en de chemie van je hersenen positief beïnvloeden. Het staat vol nuttige oefeningen, interventies en tips die allemaal gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek. Sommige interventies zijn recent, andere worden al jaren of zelfs al eeuwen gebruikt, maar de neurowetenschap begint pas nu een beetje te beseffen waarom ze werken.

Als wetenschapper én behandelaar realiseer ik me enerzijds hoe belangrijk het is om behandelingen te gebruiken waarvan de effectiviteit is bewezen, en anderzijds dat het lastig is om interventies in het laboratorium naar de echte wereld te vertalen. Dr. Korb is er goed in geslaagd om de theorie van de neurowetenschap te combineren met praktische handvatten om beter te worden.

Ik raad je met veel genoegen dit boek aan. Dit werkboek bewandelt nieuwe wegen in de strijd tegen depressie.

Peter C. Whybrow, MD, directeur Semel Institute, UCLA
auteur van *A Mood Apart* and *The Well-Tuned Brain*

Inleiding

Je kunt dit boek op allerlei manieren in handen hebben gekregen. Het is je aanbevolen door een vriend, of je bent er gewoon tegenaan gelopen in de boekhandel (ik hoop dat die nog steeds bestaan tegen de tijd dat je dit leest). Of je hebt met plezier mijn vorige boek, *De opwaartse spiraal*, gelezen, en je hebt behoefte aan specifiekere informatie over wat je tegen een depressie kunt doen.

Misschien zit je niet lekker in je vel en kun je er niet helemaal de vinger op leggen hoe dat komt. Misschien is dat gevoel zomaar uit het niets ontstaan, of ging er een ongelukkige gebeurtenis aan vooraf. Misschien is alles pijnlijk en kost alles wat je doet enorm veel moeite. Of je voelt leegte terwijl je emoties zou horen te voelen – emoties als hulpeloosheid, schuldgevoel, verlorenheid en eenzaamheid. Je wordt verlamd door aanhoudende angst, of als je 's avonds je ogen sluit blijft de slaap tot je grote frustratie steeds net buiten je bereik.

Waarom je dit boek ook hebt opengeslagen, blijktbaar ben je op de een of andere manier nieuwsgierig, heb je behoefte aan inzicht en verandering. En dat zijn de belangrijkste elementen bij het te boven komen van je depressie, angst of al het andere dat je parten speelt.

Je brein is kneedbaar en kan van vorm veranderen. Datzelfde geldt voor de neurale circuits in je hersenen, die medeverantwoordelijk zijn voor het ontstaan van depressie en angst. Alleen al de kennis van dat basale feit verkleint het stigma dat aan depressie en angsten kleeft en maakt mensen minder pessimistisch (Lebowitz & Ahn, 2012; 2015). Dus als je nu zou stoppen met lezen zou je al beter af zijn dan toen je begon. Maar er is nog een heleboel meer dat je kan helpen.

Onderzoek heeft aangetoond dat depressie een probleem is in de communicatie tussen de gedachte-, gevoels- en gedragscircuits in de hersenen. Het is het resultaat van bepaalde interacties tussen de zenuwbanen die gerelateerd zijn aan stress, gewoontes, besluitvorming en meer.

Depressie en angst zijn neerwaartse spiralen: patronen van negatieve, ongezonde acties en reacties waar de hersenen in verstrikt raken. Voor deze neerwaartse spiralen bestaat niet één overkoepelende oplossing, maar met behulp van de oefeningen in dit boek kun je die neerwaartse beweging gaan omkeren.

Recent onderzoek heeft bewijs geleverd voor de effectiviteit van de opwaartse spiraal. Kleine, positieve aanpassingen in het leven blijken tot positieve veranderingen in de elektrische activiteit en de chemische samenstelling van de hersenen te leiden, en veranderen zelfs hun vermogen om nieuwe neuronen aan te maken. Die positieve veranderingen in de hersenen maken weer meer positieve veranderingen in het leven mogelijk. Zo'n opwaartse spiraal kan de neerwaartse patronen van depressie en angst omkeren; het kan je stemming en je energieniveau een boost geven, de kwaliteit van je nachtrust verbeteren, ervoor zorgen dat je je kalmer en meer verbonden voelt met anderen, en stress, angst en zelfs fysieke pijn verminderen.

Of je nu gebukt gaat onder een depressie, angsten, een verslaving, slapeloosheid of chronische pijn: er is hoop. Omdat deze dingen allemaal hun oorsprong hebben in dezelfde onderliggende circuits en chemische stoffen in de hersenen, zijn dezelfde neurowetenschappelijke principes erop van toepassing. Dus als je wilt weten wat je kunt doen om veranderingen aan te brengen aan de neurale circuits die je stemming, je stressniveau, je gewoontes, je energie en je slaap beïnvloeden, ben je aan het juiste adres.

Ik geef je het grote geheim erachter meteen maar alvast prijs. Voor sommigen is het misschien een open deur en voor anderen een eyeopener, maar het kan hoe dan ook je hersenen en je leven veranderen. Simpel gezegd: door kleine veranderingen in je gedachten, gedrag, interacties en omgeving aan te brengen, kun je veranderingen aanbrengen in de activiteit en de chemische samenstelling van de belangrijkste hersencircuits die ten grondslag liggen aan depressie en angst.

Dit werkboek geeft je meer inzicht in je brein, zodat je je stemming kunt verbeteren, je angsten kunt verminderen en het leven kunt leiden dat jij graag wilt leiden. Het brengt je de basisbeginselen van je hersenen bij en leert je hoe je de neurale circuits van depressie en angst kunt aanpassen door simpele veranderingen aan te brengen op allerlei terreinen van je leven, zoals lichaamsbeweging, slaap, mindfulness, dankbaarheid en meer. Onderzoek wijst uit dat jij in staat bent om je hersenen om te vormen en het verloop van je depressie ten goede te keren.

De delen van dit boek

Ik weet natuurlijk niet precies met welke specifieke problemen jij in je leven wordt geconfronteerd, maar één ding weet ik wel: je hebt een mensenbrein. Dit betekent dat we weten waarom jouw hersenen soms verstrikt raken in depressie of angst en, belangrijker, wat je daaraan kunt doen.

Dit boek begint met een korte uitleg over de hersencircuits die medeverantwoordelijk zijn voor depressie en angst. In hoofdstuk 1 komen een heleboel termen aan de orde, die je echt niet allemaal hoeft te onthouden. Ze worden steeds weer herhaald tot ze blijven hangen. Maar als al die feitjes je niet zoveel kunnen schelen is dat ook prima. Ook dan doen de oefeningen in dit boek gewoon hun werk.

In de rest van de hoofdstukken vind je een aantal door onderzoek ondersteunde interventies die de activiteit en de chemische samenstelling van belangrijke hersencircuits veranderen. Samen vormen ze een pakket waarmee je je problemen te lijf kunt gaan. Hoewel elk hoofdstuk naar een specifieke spiraal is vernoemd – ‘De spiraal van beweging’, ‘De slaapspiraal’ enzovoort – is dat onderscheid enigszins kunstmatig, omdat al die spiralen niet volledig van elkaar te scheiden zijn.

De interventies, en de hersengebieden waarop ze zich richten, hangen allemaal met elkaar samen en hebben ook hun uitwerking op andere gebieden. Er is bijvoorbeeld een hoofdstuk over dankbaarheid, een hoofdstuk over slaap en een hoofdstuk over sociale interacties. Maar dankbaarheid verbetert ook de kwaliteit van je nachtrust en je contacten met andere mensen. Mindfulness kan ook gewoontes helpen veranderen. En doelen stellen kan de drempel om te gaan bewegen verlagen, wat weer effect heeft op de kwaliteit van je nachtrust.

Hiermee wil ik alleen maar zeggen dat de informatie in dit boek niet puur lineair is; je brein is dat namelijk ook niet. Er is niet één enkele oplossing voor depressie, net zomin als er niet één enkele manier bestaat om een goed leven te leiden. Jouw brein is anders dan dat van anderen, dus jouw weg zal ook anders zijn.

Probeer tijdens het doornemen van dit boek niet elke oefening uit elk hoofdstuk direct uit te voeren. Dat zou te veel van het goede zijn. Pik die oefeningen eruit die je nieuwsgierig maken, die een geestelijke uitdaging voor je zijn of die te behappen lijken. Je hoeft de hoofdstukken ook niet per se in chronologische volgorde te lezen. Probeer gerust een interventie uit bijvoorbeeld hoofdstuk 7 voordat je er een uit hoofdstuk 3 hebt gedaan, als jij denkt dat dat op dit moment beter voor je is, of als het gewoon haalbaarder voelt. Maar doe ten minste één oefening uit elk hoofdstuk voordat je verder leest; zodra je de opwaartse spiraal te pakken hebt, kun je terugbladeren naar dingen die je in eerste instantie had overgeslagen. Na het lezen van hoofdstuk 1 kun je beginnen waar je wilt. Het pad dat ik voor je heb uitgestippeld is in mijn ogen het duidelijkst, maar ik wil met dit boek juist ook bereiken dat je leert begrijpen waar jouw eigen brein behoefte aan heeft.

Begrijpen is een van de twee essentiële componenten; de andere is doen. Er zit een cruciaal verschil tussen begrijpen dat fysieke activiteit goed voor je is en daadwerkelijk een stevige wandeling maken.

Dit is geen normaal boek – het is een werkboek. Ik ga je vragen dingen te doen en dingen op te schrijven, en dat is niet zomaar voor de lol. Door de suggesties in dit boek op te volgen, verander je je hersenen daadwerkelijk op meetbare manieren.

Acties, en daar valt schrijven ook onder, veranderen de hersenen op een andere manier dan gedachten, en beide zijn essentieel om maximaal baat te hebben bij de neurowetenschappelijke theorieën achter de opwaartse spiraal.

Het mooie is dat je al over hulpmiddelen beschikt om jezelf te helpen – manieren om met stress om te gaan, je stemming te verbeteren en je relaties in goede banen te leiden. Het kan zijn dat je die hulpmiddelen nu niet zo effectief gebruikt als je ze zou kunnen gebruiken, of dat ze niet compleet zijn – als een set moersleutels waaraan een paar belangrijke maten ontbreken, essentieel maar niet altijd nuttig in elke situatie. Dit boek reikt je extra hulpmiddelen aan, hulpmiddelen die gebaseerd zijn op wetenschappelijk bewijs en die ontwikkeld zijn door eersteklas psychologen, therapeuten, onderzoekers en neurowetenschappers.

Dit boek biedt gelegenheid voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Het is een kans om wetenschappelijke experimenten op jezelf toe te passen. Het beschrijft de interventies die aantoonbaar helpen bij depressie en angst, en jij kunt ontdekken welke daarvan voor jou het zinvolst zijn.

De oefeningen in dit boek draaien om simpele veranderingen in je leven, van jezelf in beweging krijgen tot een dankbaarheidsdagboek bijhouden. Sommige lijken misschien wat simpel, maar ze zijn allemaal gebaseerd op gedegen wetenschappelijk onderzoek. Allemaal ondersteunen ze het doel van dit boek: jou weer op de rails krijgen, ervoor zorgen dat je het leven leidt dat je wilt leiden en dat je de persoon bent die je wilt zijn. Je hebt de uitdagingen in je leven niet altijd voor het kiezen, maar in de manier waarop je ermee omgaat heb je wel degelijk iets te kiezen.

Het begin van de reis

We staan aan het begin van een reis. Dat wil zeggen: ik zit in de veiligheid van mijn kantoor op mijn laptop te typen terwijl jij al het werk moet gaan doen, maar ik ga je daarin begeleiden. En over begeleiding gesproken: denk niet dat je dit allemaal in je eentje moet doen. Een therapeut, arts of coach kan je helpen de suggesties in dit boek uit te voeren of alternatieve behandelingen voorstellen waar je hulp bij nodig hebt. Er is niet één juiste manier – er zijn een heleboel manieren om een opwaartse spiraal te creëren.

Je reis zal waarschijnlijk niet zonder hobbels zijn. Je zult bijna zeker af en toe een terugval hebben, maar dat geeft niet, want je bent op weg naar iets belangrijks.

En zelfs het feit dat je bent waar je nu bevindt, wil zeggen dat je al een aantal belangrijke stappen hebt genomen. Hoewel de toekomst onbekend en onzeker is, heb je je (bewust of onbewust) voorgenomen om je situatie te verbeteren. Door dit boek te lezen bewijs je jezelf dat het je ernst is (hoofdstuk 7). Je beschikt over de juiste neurale circuits en chemische stoffen om je weer op het juiste spoor te krijgen (hoofdstuk 1). Dus haal diep adem (hoofdstuk 4), want daar gaan we.