

Therapeutische programma's Expertisecentrum Depressie

Het Expertisecentrum Depressie kent verschillende **therapeutische programma's**:

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van twee vormen van psychotherapie: cognitieve therapie en gedragstherapie. In cognitieve gedragstherapie worden het gedrag en de gedachten die de problemen in stand houden, besproken en behandeld.

Psychomotore therapie

Door middel van beweging en lichaamservaring onderzoeken u en de therapeut uw gedrag en doet u nieuwe ervaringen op het gebied van voelen en denken op. U kunt denken aan ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, sport en andere vormen van beweging.

Activiteitentherapie

Bij activiteitentherapie werkt u door middel van een creatieve activiteit aan uw therapeutische doelen. Door iets tot stand te brengen krijgt u weer grip op uw eigen wereld, het versterkt uw gevoelens van eigenwaarde en uw zelfbeeld ontwikkelt zich positief.

Farmacotherapie

Farmacotherapie is de naam voor de behandeling van psychiatrische stoornissen met geneesmiddelen. Farmacotherapie is een belangrijk en werkzaam onderdeel van de behandeling van een depressieve stoornis. Binnen het Expertisecentrum Depressie kunnen wij u instellen op Parnate. Dit is een medicijn dat de hoeveelheid regelt van onder andere serotonine en noradrenaline. Dit zijn twee natuurlijk voorkomende stoffen in uw hersenen die een rol spelen bij stemmingen en emoties. Uw behandelaar zal Parnate alleen voorschrijven als andere middelen onvoldoende werken.

Electroconvulsieve Therapie (ECT)

ECT is in principe een veilige en doeltreffende behandeling, waarbij een convulsie (insult) wordt opgewekt onder algehele anesthesie. Er is veel ervaring met deze vorm van behandeling die met de jaren steeds verder is verfijnd. Er bestaan duidelijke richtlijnen voor de toepassing van ECT.

*Expertisecentrum Depressie biedt ook **experimentele therapeutische programma's**:*

Repetitive Transcraniële Magnetische Stimulatie (rTMS)

Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation betekent herhaalde magnetische hersenstimulatie. Bij rTMS wordt een sterk magnetisch veld opgewekt. Deze pulsen kunnen, doordat ze sterk magnetisch zijn, bepaalde delen van de hersenen stimuleren of dempen. Hierdoor wordt de communicatie tussen verschillende hersengebieden verbeterd. Hierdoor nemen depressieve klachten af.

Mindfulness

Mindfulness is het bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment en combineert moderne psychologische inzichten met oude en beproefde vormen van meditatie en yoga.

Cognitive Bias Modification (CBM)

CBM is een computergestuurde aandachtstraining, waarbij cliënten wordt gevraagd woorden en zinnen af te maken die zij via een beeldscherm te zien krijgen.