

Na een depressie is de kans op terugval groot. Waarom? En hoe vergroten we weerbaarheid?

Uit zichzelf zetten mensen die hersteld zijn van depressie minder gezonde strategieën in bij het omgaan met negatieve of positieve gedachten en gevoelens dan mensen die nog nooit depressief zijn geweest.

PREVENTIEVE COGNITIEVE THERAPIE VOORKOMT TERUGVAL

Preventieve cognitieve therapie leidt ertoe dat mensen beter kunnen omgaan met (met name positieve!) emoties en gedachten, zowel qua hersenfunctioneren als in gedrag. Dit beschermt!

PREVENTIEVE COGNITIEVE THERAPIE

**VERSTEVIGEN
VAN POSITIEVE
EMOTIES**

**GEDRAG EN
HERSENACTIVITEIT**

**LANGETERMIJN
BETERE MENTALE
GEZONDHEID**

**POSITIEVE
EMOTIES
BESCHERMEN**

Het beter omgaan met positieve emoties lijkt bescherming te bieden tegen negatieve emoties en terugkeer van symptomen. Dit biedt belangrijke aanknopingspunten.

