



WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN DIPJE EN DEPRESSIEF ZIJN?

Door **NokNok** | 11-15 jaar

Je voelt je niet goed in je vel, je bent al een tijdje **down**. Je hebt misschien veel last van stress of je voelt je angstig.

Wat is een dipje?

Heb je een dipje, dan voel je je een **beetje down**. Je voelt je niet goed in je vel. Je wil dingen doen, maar niets lijkt te lukken. Soms is er een oorzaak. Bijvoorbeeld: je hebt ruzie met een vriend of een vriendin, je lief maakt het uit, je hebt stress van de examens of je slaapt weinig. Soms is er geen duidelijke oorzaak. Dan overvalt het [dipje](#) je.

Wat is een depressie?

Heb je een [depressie](#), dan voel je je **heel down**. Je hebt donkere gedachten en sombere gevoelens die **lange tijd** duren. Dagelijkse taken lukken niet goed meer: je tanden poetsen of studeren bijvoorbeeld. Een depressie heeft gevolgen voor je studies, je sociale leven en je hobby's.

Heb je de depressie **niet meer onder controle**? Zoek zeker hulp! Je huisarts kan je doorverwijzen naar een expert.

Wat is het verschil tussen een dipje en een depressie?

Je sombere gevoel **gaat snel voorbij** bij een dipje. Bij een depressie blijft het sombere gevoel duren.



(12-16) Hoe ga jij om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

[NOKNOK.BE](https://noknok.be)

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.