

Depresyon Nedir?

Basit anlamıyla depresyon; bireyin yoğun üzüntü hissetmesine, faaliyetlere olan ilgisinin kaybolmasına, genellikle aşırı suçluluk ya da değersizlik hislerinin eşlik ettiği bir duygudurum bozukluğudur. Eğer aşağıdaki durumlardan en az 5 tanesini en az 2 haftadır yaşıyorsanız ve bu durumlar aile, okul, iş ve/veya arkadaşlık ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiliyorsa depresyondan bahsedilebilir:

- Hemen hemen her gün mutsuzluk, çökkünlük, karamsarlık, kederlilik ve gerginlik hali ve ağlamaklı hissetme
- Hayattan zevk alamama
- Hemen hemen tüm etkinliklere olan ilgide belirgin azalma
- Uyku sıkıntısı (uykusuzluk veya aşırı uyku) çekme
- Kilo vermeye çalışmazken aşırı kilo verme veya kilo alma
- Yeme isteğinde aşırı artma veya azalma
- Sürekli olarak kendini güçsüz (enerjisiz) hissetme
- Değersizlik hissi ve/veya aşırı suçluluk duyguları
- Düşünmekte, bir şeye odaklanmakta güçlük çekme
- Cinsel isteksizlik
- Adet düzensizliği
- Yapacağınız işleri sık sık erteleme hali
- Tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar planları ve/veya denemeleri

Depresyon Ne Değildir?

Her insanın üzgün, kederli, isteksiz ve keyifsiz olduğu dönemler olabilir. İnsan hayatının doğal olarak inişli çıkışlı olduğu düşünülürse zaman zaman hissedilen hüznün, karamsarlık, mutsuzluk gibi duygular tek başına depresyonda olduğunuzu göstermemektedir. Birkaç gün sürebilen bu tarz depresif duyguların hissi oldukça normaldir ve endişe edilebilecek herhangi bir şey yoktur.

Bir yakınınızı (değer verdiğiniz birini) kaybettiğiniz zaman yaşadığınız yas dönemindeki belirtiler de depresyonda olduğunuzu göstermez. Bu belirtiler yaşadığınız zor durumun/kaybın peşinden gelen olağan, yaşamanız gereken durumlardır ve zamanla geçecektir.

Kimler Depresyon Açısından Yüksek Risk Taşır?

- Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan,
- Düşük sosyal destek algılayan,
- Yeni girdikleri ortama, durum değişikliklerine uyumda sıkıntı yaşayan,
- Başlarına gelen olayların akışı üzerinde hiçbir kontrol gücünün olmadığını düşünen

bireyler depresyon için yüksek risk taşıyabilirler.

Depresyon Tedavisi

Adres: Ahi Evran Üniversitesi Bağbaşı Yerleşkesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Randevu için: 0386 280 4373 – 4371 veya baydogan@ahievran.edu.tr

Depresyon şikayeti olan insanların büyük bir kısmı ayakta (hastaneye yatmaya gerek olmadan) tedavi edilebilmektedir. Depresyon tedavisinde psikoterapi ve/veya ilaç tedavisi uygulanmaktadır ve sonuç alma (bireyin şikayetlerinin tamamen ortadan kalkması) olasılığı oldukça yüksektir. Bunun için depresyonda olduğunuzu düşündüğünüzde gecikmeden/ertelemeyen bir uzmana (psikiyatrist veya psikolog) başvurmanız gerekmektedir.

Neden Benim Başıma Geldi?

Depresyonun altında biyolojik, genetik, psikolojik ve toplumsal faktörler yatmaktadır. Stresli olayların yanı sıra hormonal değişiklikler, kullanılan ilaçlar ya da bedensel hastalıklar, alkol ve uyuşturucu kullanımının gibi psikolojik ve biyolojik etkenlerin yanı sıra sorunlu ilişkiler gibi toplumsal faktörler de depresyona sebebiyet verebilir. Bunun dışında depresyon bazen görünür hiçbir sebep yokken ortaya çıkabilir.

Unutulmaması gereken, her insanın hayatının belli bir döneminde depresyon geçirebileceği ve bunun bir güçsüzlük, zayıflık, kişilik eksikliği, irade güçsüzlüğü vb. göstergesi olmadığıdır.

Depresyonla Baş Etmek İçin Ne Yapabilirim?

- Öncelikle bu dönemde kendiniz için önemli gördüğünüz konularda ani kararlar almaktan kaçının.
- Ufak tefek de olsa faaliyetlerinizi sürdürmeye devam edin; yürüyüş yapın, insanlarla sohbet etmeye çalışın, kendinize yemek yapın.
- Duygularınızı anlamak için kendinize izin verin.
- Ailenizden, arkadaşlarınızdan gelen sosyal destek tekliflerini geri çevirmeyin ve her şey için tek başınıza çabalamayın.
- Kendinize ulaşılamaz hedefler koymayın.
- Size acı veren durumlardan kurtulmak için alkol ya da diğer maddelere yönelmekten kaçının.
- İçinde bulunduğunuz durumun yalnızca kötü yanlarına odaklanmaktan vazgeçin.
- “Ya hep ya hiç” düşüncesinden kurtulun.
- Uzman yardımı almaktan çekinmeyin.

Psk. Büşra Esra AYDOĞAN