

Depresyon

İnsan ömrü boyunca defalarca depresyona girebilir önemli olan bir kereliğine depresyonu yenmek değil, depresyonu yenebilmek için gerekli yolları öğrenerek hayat boyu bunları depresyon önleyici silahlar olarak kullanabilmektir.

Hazırlayan:
Uzm.Psk. Aysel KAYA



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Depresyon

Sıhhiye Yerleşkesi : 305 31 35
Beytepe Yerleşkesi : 297 64 64
www.sagmer.hacettepe.edu.tr

Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.



Depresyon: Çağın Hastalığı

- Kendinizi hemen her gün mutsuz, karamsar, kederli, gergin ve ağlamaklı mı hissediyorsunuz?
- Arkadaşlarınızın hatta ailenizin sizi anlamadığını düşünüyor, onlardan uzaklaşıyor musunuz?
- Dikkatinizi ve düşüncelerinizi toparlamakta ve karar vermekte güçlük mü çekiyorsunuz?
- Değersizlik ve suçluluk düşünceleriyle mi boğuşuyorsunuz?
- Eskiden isteyerek ve severek yaptığınız şeylere karşı ilgisiz ve isteksiz misiniz?
- Yapacağınız işleri sık sık erteliyor musunuz; gündelik işler bile altından kalkılamayacak kadar ağır mı geliyor?
- Kendinizi günün hemen her saatinde yorgun ve keyifsiz mi hissediyorsunuz?
- Cinsel isteksizlik mi yaşıyorsunuz?
- İştahınızda kilonuzu bile etkileyecek kadar değişiklik var mı?
- Umutsuz ve karamsar düşüncelerle mi dolusunuz?
- Adet düzensizliğiniz oluyor mu?
- Uykuya dalamıyorsunuz, dalsanız bile sık sık uykularınız bölünüyor; ya da hep uyuma isteği mi duyuyorsunuz?
- Tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar planları veya eyleminiz mi var?

Bu belirtilerden en az 5 tanesi, en az 2 haftadan beri sizin aile, iş, okul ya da arkadaşlarınızla yaşantılarınızı etkilemeye başlamış; ilişkilerinizi bozuyor, gününüzün büyük bir kısmını kaplıyor, kontrol edilemez ve başa çıkılamaz durumlar yaratıyorsa sorunuz depresyon olabilir. Vakit kaybetmeden bir uzmana başvurun.

Bu arada; her insanın hayatının belli bir döneminde depresyon geçirebileceği ve bunun bir güçsüzlük göstergesi olmadığı aklınızda bulunsun. Bu dönemde; çok önemli kararları hemen vermemeye çalışın ve zorlansanız bile küçük de olsa faaliyetlerde bulunun (yürüyüş, sohbet, elişi, yemek, tamirat v.b.).

Kimler depresyon için daha yüksek risk taşır?

- Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalanlar,
 - Yeni bir ortama giren, ortamla ilgili ani ve beklenmedik değişiklikler ve buna bağlı uyum sorunu yaşayanlar,
 - Sosyal desteklerini düşük olarak algılayanlar,
 - Olayların akışı üzerinde hiç bir kontrol güçleri olmadığına inanan kişiler
- depresyon için daha yüksek risk taşıyabilirler,

Birçok kişi bu tür olumsuz olaylar yaşıyorken neden yalnızca bazıları depresyona giriyor?

Bugünkü bilgimize göre, depresyondaki en önemli yatkınlık etkenini kalıtım ve bazı kişilik özellikleri oluşturuyor. Bazı durumlarda kişi hayatında onu etkileyen önemli bir sorun olmadığı halde niçin kendisini bu kadar 'kötü' hissettiğine anlam veremez. Bu durumlarda sorunun kaynağı diğer hastalıklarda olduğu gibi (örneğin yüksek tansiyon, şeker gibi) biyolojik sebeplerdir. Yakın akrabalarında depresyon olan kişilerin depresyona girme oranı daha yüksektir.

Kişilik özelliği açısından baktığımızda kimseyi incitmemeye, herkesi hoşnut etmeye çalışan; özellikle öfke, kırgınlık gibi olumsuz duygularını düşüncelerini çevresindekilere 'kırılır, benden uzaklaşır' kaygılarıyla ifade edemeyen kişiler depresif duygu ve düşüncelerle baş etmekte güçlük yaşayabilmektedirler.

Ayrıca, depresyon bazı ilaçlara ya da bedensel hastalıklara bağlı olarak da ortaya çıkabilir.

Depresyon ve İntihar

Depresyonda intihar girişimlerine yönelik önlemler yaşamsal bir önem taşır. Eğer sizde veya çevrenizdeki kişilerde depresyon belirtilerini görüyorsanız en kısa zamanda bir uzmana başvurun (psikolog, psikiyatrist)

Depresyonda Düşünce Biçimi

Depresyondaki olumsuz düşünceler, hatalı ve tek yanlı işleyen bir mantık sisteminin ürünüdür. Bu mantık sisteminin bir tarafından ne verirsiniz verin, diğer taraftan mutlaka karamsar ve umut kırıcı yorumlar çıkar. Bunlar:

1. **Keyfi çıkarsamalar:** Yeterince kanıt olmamasına karşın, yaşanan olaylar ve içinde bulunulan koşullar hakkında olumsuz sonuçlar çıkarılır. Örneğin, bir öğrenci not ortalaması yüksek olmasına rağmen kendini yetersiz ve başarısız görebilir.
2. **Seçici odaklanma:** İçinde bulunulan durum ya da yaşanan deneyimlerin kötü yanları üzerinde odaklanılır.
3. **Kişiselleştirme:** Kişi, kendisiyle ilgili olmayan olayları bile üzerine alır. Örneğin, muhtemelen onu görmemiş olan bir arkadaşının selam vermemesini, 'Beni önemsemiyor' veya 'onu sıkıyorum benden kaçıyor' biçiminde yorumlayabilir.
4. **Aşırı genelleme:** Tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarılır. Üzerine yemek döken biri 'zaten bütün aksilikler de hep beni bulur' şeklinde yorum yapabilir.
5. **Ya hep ya hiç biçiminde düşünme:** Mükemmel olmayan her şeyin berbat olduğu yargısına varılır.
6. **Küçümseme veya büyütme:** Kişi başarılı olduğu işleri küçümserken, hatalarını abartır.

Maskeli Depresyon Ne Demektir?

Depresyon belirtilerinin arka planda olduğu veya hiç görülmediği, kişiler arası ilişkilerde bozulmanın olmadığı depresyon çeşididir. Sıklıkla psikolojik belirtiler ve yaşamsal sorunlar inkar edilirler ya da olduğundan daha az gösterilirler.

İnsan ömrü boyunca defalarca depresyona girebilir önemli olan bir kereliğine depresyonu yenmek değil, depresyonu yenebilmek için gerekli yolları öğrenerek hayat boyu bunları depresyon önleyici silahlar olarak kullanabilmektir.

En uygun depresyon tedavisi ilaç tedavisi ve psikoterapinin birlikte yürütülmesiyle olur. Toplumdaki yaygın inancın aksine depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılık yapmazlar ve uyuşturamazlar. Yan etkileri ise son derece azdır ve tehlikeli değildir. İstenildiğinde doktor önerisi ile rahatlıkla kesilebilirler. İlaç tedavisine ek olarak uygulanan psikoterapi ile kişinin olumsuz düşünce ve davranış biçimlerinin değiştirilmesi ve hastalıkla mücadele etmesi için daha aktif olması amaçlanır.