

Depresyon

Depresyon nasıl "işler"?

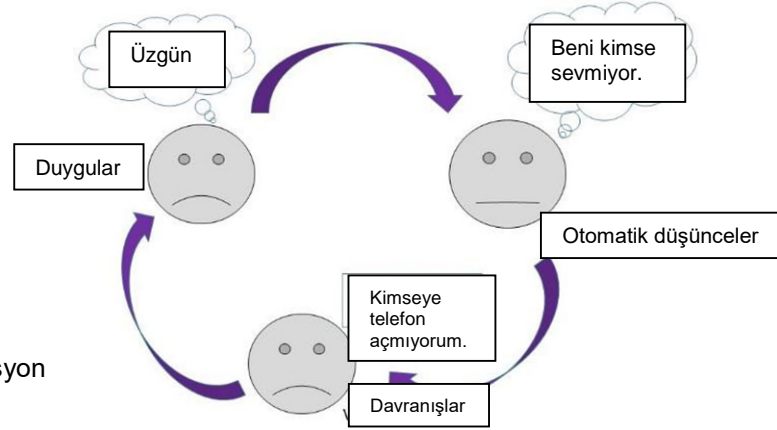
- Depresyonun duygular, düşünceler, davranışlar ve vücut üzerinde etkileri vardır. Bunlar arasındaki etkileşim karşılıklıdır (resim).
- Depresyonun oluşmasında çoğu zaman çeşitli nedenler bir araya gelir.

Stres ve ağır yaşam deneyimleri gibi harici, sosyal ve zorlu faktörler, geçmişteki travmatik deneyimler, ruhsal stres yaşantıları ve travmatik faktörlerin önemli bir rolü vardır.

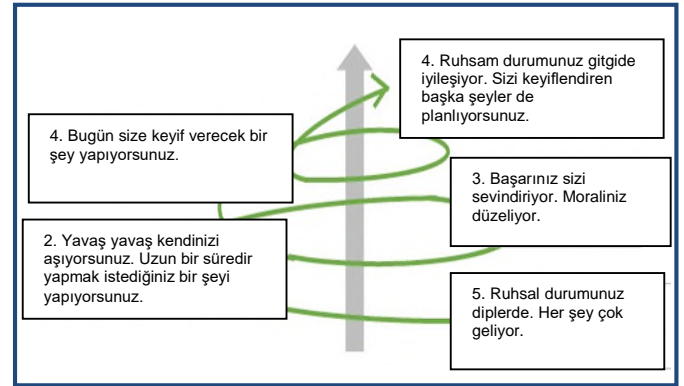
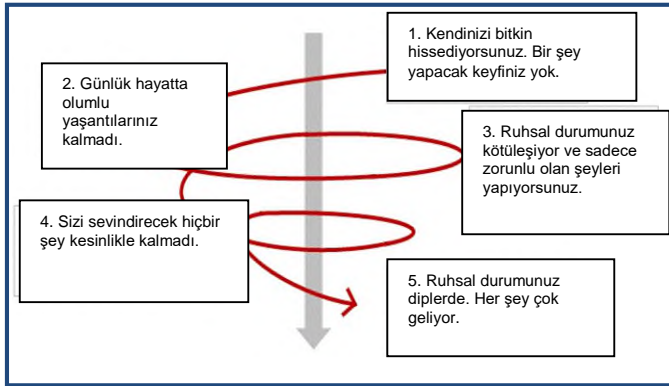
Biyolojik ve genetik faktörler de önemlidir.

- "Depresyonun dibe çeken döngüsü":

Günlük hayatta olumlu şeylerin yitimi ile depresyon arasında bir "kısır döngü" ortaya çıkabilir.



Size zevk veren ve iyi gelen etkinlikler sayesinde ise bu baş aşağı duran döngüyü tersine çevirebilirsiniz!



Depresyonda mıyım?

- Ruh durumundaki çalkantılar, duygulanımlar ve yukarıda belirtilen belirtilerin önemli bir kısmı çoğu kişiye zaman zaman ortaya çıkmaktadır. Herkes arada sırada öfkelenir, haz veya korku duyar.
- Depresyonda olmayan kişilerde bu duygular değişkendir ve tam da o an ne yaptığımıza bağlıdır. Çoğu zaman olumsuz duygular ve düşünceleri olumlu etkinlikler veya yaşantılarla sonlandırmak mümkündür. Üzüntü normal koşullarda bir süre sonra geçer ve çoğu zaman da bunun bir açıklaması vardır.
- Depresyona girdiğimizde olumsuz duygular veya duygu yoksunluğu çoğu zaman daha uzun sürer ve insanlar bu olumsuz belirtilerin birden çoğunu aynı anda yaşar.



Bu konuda **kısa bir test**:

Size yayan ifadeleri işaretleyin. Bu bağlamda **son haftalarda ağırlıklı olarak** kendinizi nasıl hissettiğinizi dikkate alın.

Dört ifadeden fazlasını işaretlediniz mi?

O zaman **belki de** depresyondasınız. Bu metin bir uzmanın yapacağı teşhisin **yerine geçmez**. Fakat size duygu durumunuzu daha iyi tahlil edebilenizde belki yardımcı olur.

	Kendinizi neredeyse hiç durmadan üzgün, bitkin veya ümitsiz mi hissediyorsunuz?
	Hemen hemen her şeye karşı ilginizi yitirdiniz mi? Örneğin normalde keyif aldığınız şeylerden bile artık keyif almıyor musunuz?
	İştahınız mı yok veya ciddi miktarda kilo kaybınız mı var? Ağızınızın tadı eskisi gibi yerinde değil mi?
	Neredeyse hemen her gün uykusuzluk mu çekiyorsunuz (uykuya dalmada güçlük, deliksiz uyku çekmede bozukluk veya sabahları erkenden uyanma)?
	Her zamankinden daha yavaş mı konuşuyor veya hareket ediyorsunuz? Veya tam tersine bir iç huzursuzluk yaşıyor ve buna bağlı olarak yerinizde oturamıyor ve zaman zaman kalkıp yürümek zorunda mı kalıyorsunuz?
	Cinsel isteğiniz azaldı mı veya hiç mi kalmadı?
	Kendinize güveniniz mi kalmadı? Kendinizi değersiz mi hissediyor veya suçluluk hissi mi yaşıyorsunuz?
	Konsantre olmakta ve yeni öğrendiklerinizi aklınızda tutmakta güçlük mü çekiyorsunuz? Veya hatta günlük hayatınız içerisindeki kararlarınızı almakta zorlanıyor musunuz?
	Sık sık ölümü düşünüyor ve hatta kendi canınıza kıymayı düşünüyor musunuz?

Depresyona karşı ne yapabilirim?

- Depresyonda olmanız muhtemel mi? Öyleyse **profesyonel yardım** alın. Uzmanlar psikoterapi almanızda ve/veya anlamlı ilaçlara ulaşmanızda yardımcı olabilir ve ayrıntılı bir teşhis için tetkikler yapabilirler.
 - **Aile hekiminize** başvurun. Kendisi sizi uzmanlara sevk edebilir.
 - Artık kesin olarak bir çıkış yolu bulamadığınızı düşünüyor veya yaşamınızı sonlandırmayı düşünüyor musunuz?
 - Bir **psikiyatri kliniğinin acil servisine** başvurun.

