



# DEPRESYON

**Depresyon Nedir?**

**Belirtileri Nelerdir?**

**Neden Kaynaklanır?**

**Nasıl Tedavi Edilebilir?**

**Kimlerden Yardım Alabilirsiniz?**

**Ruh Sağlığınız için Kendiniz Neler Yapabilirsiniz?**

Ruh sağlığı, bireyin kendi, çevresini oluşturan kişiler ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürmesidir.

Yaşam boyunca kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, öfke, ilgisizlik, kıskançlık duymayan ve bunlara bağlı olarak normalden farklı davranışlar göstermeyen insan yoktur.

Ancak yukarıda sayılan duygulardan birinin veya birkaçının sürekli ve/veya şiddetli hale dönüşmesi sonucu ruh sağlığı bozulabilir.

**Ruh sağlığı bozukluklarından bazılarını şöyle sıralayabiliriz;**

- Depresyon
- Panik atakları
- Fobiler – korkular
- Saplantılar
- Kişilik bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Şizofreni
- Manik depresyon (çift kutupluluk)

*Bu broşürdeki yazılar size depresyon hakkında bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır.*

## DEPRESYON NEDİR?

Depresyon biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenleri olan, kişinin vücudunu, düşüncesini ve zihnini etkileyen bir ruhsal çöküntü durumudur.

Depresyon hafif bir şekilde atlatılabileceği gibi bizi uzun zaman pençesine alan bir soruna da dönüşebilir.

Hepimizin dertli ve üzgün olduğu zamanlar mutlaka olmuştur. Bu bazen bir süre devam eder ve bizi üzen ve canımızı sıkan şeylere bir çare buluruz. Bazen yaşadığımız duygular geçmez ve bizi öylesine etkiler ki normal günlük işlerimizi yapmamız çok zorlaşır. İş bu hale gelince bir uzmana danışarak yardım aramak gerekir.

Depresyon çok eski yıllardan beri yaşanmasına ve bilinmesine karşın son yıllarda büyük bir hızla artış gösteren, ve her yaş grubunu etkileyen bir ruh sağlığı sorunu haline gelmiştir.

Yaklaşık her dört kişiden birinin, yaşamlarının belirli bir döneminde, depresyonu yaşamaları sözkonusudur.

## BELİRTİLERİ NELERDİR?

- İnsanın yaşama isteği ve zevkinin kaybolması
- Kişinin kendini derin bir keder içinde hissetmesi
- Geleceğe ilişkin karamsar ve kötümser düşünceler olması
- Geçmişe yönelik yoğun pişmanlık ve suçluluk duyulması
- İntihar düşüncesi, intihar girişimi
- Uykusuzluk veya aşırı uyku
- İştahsızlık veya aşırı yemek yeme
- Cinsel isteksizlik
- Dış dünyaya karşı ilgisizlik
- Kendini kınama, ayıplama, kendini hor görme, veya aşağılama
- Sıklıkla ağlama
- Huzursuzluk ve gerginlik
- Önceden zevk alınan şeylerden haz duyulmaması
- Okuduklarını ve izlediklerini anlamada güçlükler – konsantre olma zorlukları
- Vücudumuzda nedeni belirlenemeyen ağrılar

## NEDEN KAYNAKLANIR?

Nedenler oldukça karmaşıktır. Bu konuda doyurucu tek bir açıklama yoktur. Depresyon bazen bir yakının ölümü, sevdiklerinden ayrılma, aile ve akrabalarından uzak yaşama veya yaşamında meydana gelen bir olaydan kaynaklandığı gibi bazen kişinin kendi içinde yaşadığı duygusal çatışmalar nedeniyle de olabilir. Genellikle kişinin iç çatışmaları ve dış etkenler birbirini etkiler.

Depresyonun neden kaynaklandığını anlayabilmek için bir dizi faktörün gözden geçirilmesi gerekir.

## Bunlar:

### 1. İç faktörler

- Çocukluk dönemindeki yetişme tarzı
- Kişinin savunma mekanizmaları - yani sorunlarla nasıl başa çıktığı
- Bilinçaltının derinliklerinde yatan çatışmalar
- Çocukluk döneminden başlayarak aile bireyleri, akrabalar ve çevredeki kişilerle yaşanan sorunlar
- Kişi büyürken yaşadığı acılar (bir yakınının ölmesi, ameliyat, kaza gibi) ve bunların bugüne yansması
- Kişilerarası ilişkilerindeki çelişkiler, zorlanmalar ve beceri eksiklikleri
- Çocukluğundan beri yaşadıklarından edindikleri deneyimlerle geliştirdikleri düşünce yapısı
- Duyguların bastırılması
- Kişinin genetik yapısı

### 2. Dış faktörler

- Sevdiklerinden ayrılma
- Sevdiklerini kaybetme (ölüm, boşanma gibi)
- Göç - ülkeden ayrılma
- İşsizlik
- Doğal afet - deprem gibi
- Trafik kazaları
- Hastalıklar
- iflas - büyük para kaybı
- Madde (sigara, alkol, uyuşturucu) bağımlılığı

### NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Depresyon tedavisi eski Yunan dönemlerinden beri süregelmesine rağmen özellikle 20'inci yüzyılda gelişmiştir.

Tedavi yöntemlerini kısaca şöyle özetleyebiliriz:

1. ilaçlar (Anti-depresifler, yatıştırıcılar v.s)
2. Psikoterapi
3. Alternatif terapiler (bitkisel tedaviler, akupunktur gibi)

**İlaçlar** önemsenmelidir. İlacın kişinin bünyesine uygun ve ihtiyaçlarına yönelik olması önemlidir. Bu yüzden de ilacın mutlaka uzmanların kontrolünde ve onların tavsiyeleri doğrultusunda kullanılması gerekir. İlacı bir süre kullandıktan sonra ilacın etkilerinin bir doktorla konuşulması, ve ancak doktor uygun görürse ilacın kullanımının devamına veya durdurulmasına karar verilmelidir.

**Unutmayın:** ilaç tedavisi iyileşme sürecinin ancak bir parçasını oluşturur.

**Psikoterapi:** 1970-80'lerden beri depresyon tedavisinde psikoterapinin yeri giderek daha çok önem kazanmaya başlamıştır.

Psikoterapinin amacı farkındalığı arttırmak, iç çatışmaları çözümlenmek, kişiye öz güven kazandırmadık, yaşadığınız deneyimlerdeki payınızı kabul etmenize yardımcı olmak ve güçlüklerinizin üstesinden kendi kendinize gelebilmenizi sağlamaktır.

Terapi süreci sizi kendinize yakınlaştıracak ve çatışmalarınıza daha olumlu bakmanızı sağlayacaktır. Bu yöntemle kişinin içinde var olan güçleri ortaya çıkararak bozulmuş olan ruhsal dengenin düzeltilmesi hedeflenir.

**Alternatif terapiler:** Modern tıbbi alternatif olarak vücutta bozulan dengeyi uyumlu hale getirmeye çalışan çeşitli tedavi yöntemleridir.

**Bunları şöyle sıralayabiliriz:** Akupunktur, Refleksoloji, Aromaterapi, Homeopati, Hipnoz, Shiatsu ve Yoga.

### KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

- Mahalle doktoru
- Psikiyatrist
- Psikolog
- Psikoterapist- Konuşma ile Terapi Uzmanı

## RUH SAĞLIĞINIZ İÇİN KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Rahatlamayı öğrenmek
- Zor durumları aşmayı öğrenmek
- Hislerinizi açıklamak
- Sorunları bir kenara itmemek
- Kendinize hedef koymak
- Konuşacak birini bulmak
- Günlük tutmak
- Şimdiki zamanda yaşamak
- Kendinizi ve diğer insanları affetmek
- Yiyeceklere dikkat etmek

### Kendinizin ve düşüncelerinizin sorumluluğunu almak çok önemlidir.

Bu konuda Louise Hay şunu demiştir: "İçsel değişiklikleri yapmaya istekli olana kadar, dışımızdaki hiç bir şey değişmeyecektir."



The Basement, 66 New North Road,  
London N1 6TG  
Tel: 020 7613 5944  
Tel / Fax: 020 7739 7893  
Email: services@derman.org.uk

Registered Charity no: 1054792  
Company Limited by Guarantee No: 2910220

Written by DERMAN Mental Health Service



Charities Evaluation Services

