

DEPRESYON NEDİR?

İnsanlar üzülebilir ya da sevinebilir. Duygularımız yaşamın doğal bir parçasıdır. Ancak hüzün, üzüntü, karamsarlık, hayattan keyif almada azalma ve sıkıntı hali devamlılık gösteriyorsa, günlük yaşamı olumsuz etkilemeye başlamışsa, bu bir “Depresyon Hastalığı” olabilir.

Depresyon; duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendini gösterir.

Başlıca Belirtileri Şunlardır:

- ✓ Çökkün ruh hali (mutsuzluk, karamsarlık)
- ✓ Mutsuzluk, hayattan zevk alamama
- ✓ İlgı kaybı, isteksizlik
- ✓ Yorgunluk, halsizlik
- ✓ Aşırı evhamlanma ve şüphencilik
- ✓ Uyku düzeninde değişiklikler

TEDAVİSİ NEDİR?

Depresyon uygun tedavi yolları kullanıldığında tamamen düzelebilen bir rahatsızlıktır. Depresyonun ilaç ve/veya psikoterapi ile tedavisi mümkündür. İlaç tedavisi yalnızca hekim tarafından verilebilir.

**Uygun bir tedavi için
hekimin vereceği tedavi
planına uyulmalıdır.**



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



TEDAVİYE EK OLARAK YAPILABİLECEKLER:

1. Depresyondan kurtulmak için günlük faaliyetleri arttırmak önemlidir:

- Günlük faaliyetleri arttırmak, bir şeylerle uğraşmak, acı veren düşünceleri kişinin zihninden uzaklaştırmasına yardımcı olur.
- Kişi daha aktif olmaya başladıkça, daha fazlasını da yapabileceğini görecektir.

2. Zamanı daha iyi kullanabilmek için yapılması planlanan işleri kaydetmek yararlıdır:

- Plan yapmak karasızlığı ortadan kaldırır,
- Plan yapmak işlere yeniden hakim olmayı hissettirir.

3. Depresyona yol açan önemli nedenlerden biri de düşünce hatalarıdır:

- 'Her zaman herkese iyi davranmalıyım', 'Her zaman neşeli görünmeliyim' gibi zorunluluk belirten cümleler kişiyi sıkıntıya sokar. Hiç kimse her zaman iyi davranamaz ve her zaman neşeli olamaz.

· 'Bir insan ya hep başarılıdır, ya da hep başarısızdır.' İnsan böyle bir düşünceye sahipse, bir tek başarısızlığı bile hoş göremez. Bazı şeylerin kötüye gittiğini fark etmek, her şeyin kötü olduğu anlamına gelmez.

· İnsan bir işi başaramadığında kendisini 'işe yaramaz ve beceriksiz' biri olarak nitelendiriyorsa, etiketleme hatası yapıyor demektir. Böyle olumsuz sıfatlardan uzak durulmalıdır.

· Depresyundayken, özellikle olumsuz olaylar daha da abartılır. Olaylar felakete dönüştürülmeden önce, düşünüldüğü kadar kötü olup olmadığını değerlendirmeye gayret edilmelidir.



NEREDEN YARDIM ALINIR?

Eğer kendinizi iki haftadan daha uzun süredir çökkün hissediyorsanız ya da belirgin ilgi kaybı varsa, iştahınızda ya da uyku düzeninizde belirgin değişiklikler fark ediyorsanız, söz konusu yakınmaların günlük işlerinizi yerine getirmede ya da insanlarla olan ilişkilerinizde soruna yol açtığını düşünüyorsanız aile hekiminize ya da bir hastanenin ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvurun.

Eşinizin, ailenizin ya da yakın çevrenizin size destek olmasına izin verin. Olumlu düşünün.