

Depresyon

İnsanlar zaman zaman kendilerini üzüntülü ve mutsuz hissedebilirler. Sevdiğinden ayrılmak, istediği başarıyı elde edememek gibi yaşam olaylarından kaynaklanan sebeplerden yaşanan üzüntü doğaldır ve genelde bir kaç gün içinde azalır ya da geçer. Ancak bu üzüntülü durumun uzaması, nedensiz ortaya çıkması ve kişinin gündelik işlevselliğini olumsuz şekilde etkilemesi profesyonel yardım ve müdahaleyi gerektirir.

Depresyon nedir?

Depresyon uzun süre devam eden ve kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen mutsuzluk, hayattan keyif almama halidir. Değersizlik, aşırı suluçluk, yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Depresyondaki kişide intihar düşünceleri de olabilir.

Depresyon belirtileri

1. Duygusal belirtiler

- Üzüntü
- Kaygı
- Suçluluk
- Öfke
- Çaresizlik
- Ümitsizlik
- Kendini değersiz ve önemsiz hissetmek

2. Fiziksel belirtiler

- Uyku düzeninde değişiklik (normalden az ya da fazla uyuma)
- İştahta değişiklik (normalden az ya da fazla yeme)
- Cinsel isteksizlik
- Enerji azlığı, yorgunluk hissi
- Çeşitli ağrılar

3. Davranışsal belirtiler

- Sebepsiz ağlama nöbetleri.
- İnsanlardan uzaklaşma.
- Daha önce zevk alınan iş ve aktivitelerden zevk alamama
- Son zamanlarda fazla alkol almaya başlama veya yatıştırıcı ilaçları kullanma ihtiyacı hissetme

4. Zihinsel belirtiler

- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Kararsızlık

Depresyon tanısı almak için bu belirtilerin hepsinin birden sizde olması gerekmez. Bu şikayetlerin birkaçı aynı anda iki haftadan uzun bir süredir devam ediyorsa, bir uzmana başvurmanızda fayda vardır.

Depresyonu yenmemin yolları:

- Depresyonunuzun neden(ler)inin farkına varın.
- Olumsuz düşüncelerinizi fark edin ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışın.
- Hayatınızdaki olumlu olaylara ve deneyimlere odaklanın.
- Sosyal olarak aktif olmayı deneyin.
- Bir kaç tane hobi edinin.
- Düzenli olarak spor yapın.
- Gergin olduğunuzda gevşeme egzersizleri yapın.
- Gönüllü faaliyetlerde bulunun. İnsan en çok başkalarına yardım ederken kendine yardım eder.
- Herkesin farklı becerileri olduğunu kabul edin ve size özgü özelliklerinizi ve başarılarınızı düşünün.
- Güçlü yanlarınızı keşfedin ve geliştirin.
- Eğer depresif belirtiler devam ederse profesyonel yardım alın.

Referanslar:

Cryan, J. F. & Leonard, B. E. (2010). *Depression: From Psychopathology to Pharmacotherapy*. Basel, New York: Karger

Daha fazla bilgi için:

KURES- Rehberlik Servisi

Tel: +90 212 338 1749