

DEPRESYON NEDİR?

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

Depresyon; duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendini gösterir. Depresyonun en dikkat çekici belirtisi çökkün ruh halidir. Depresyondaki kişi genellikle mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Kendini hüznü ve yalnız hisseder. Kendisine ve çevresine olan ilgisi azalmaya başlar. Ortada hiçbir belirgin sebep yokken ağlayabilir. Yoğun suçluluk duyguları ortaya çıkabilir. Bazen bu çökkün ruh haline gerginlik, huzursuzluk, aşırı evhamlanma ve şüphecilik gibi belirtiler eşlik edebilir. Kişi zaman zaman hırçın hatta çok öfkeli olabilir. Ağlayamaz, öfkelenemez ve kimseye karşı yakınlık hissedemez. Sözü edilen bu duyguların şiddetinde değişiklikler ortaya çıkabilir. Bazen kişi kendini daha neşeli ve canlı hissedebilir. Ancak genel olarak olumsuz duygular daha belirgindir.

Depresyon zihinsel faaliyetlerde de değişikliklere yol açar. En sık görülen belirtiler dikkatini toplayamama ve unutkanlıktır. Düşüncelerde önemli değişiklikler olur. Kişi kendine, çevreye ve geleceğe olumsuz bir gözle bakmaya başlar. Herkese yük olduğunu düşünür, görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek suçluluk hissedebilir. Olayların olumsuz yönlerini abartır, gelecekte de hiçbir şeyin düzelmeyeceğine inanır.

Depresyonun davranışlardaki etkisi, enerji azalmasına bağlı olarak hareketlerde yavaşlama şeklinde olabilir. Günlük işler bile altından kalkılamayacak görevler gibi görünür. Bu nedenle işler ya hiç yapılmaz ya da yapılması için çok fazla zaman ve çaba harcanır. Kişi genellikle yalnız kalmak ister. Sosyal ilişkilerden kaçınır. Diğer ilgilerde olduğu gibi cinsel ilgi ve isteğinde de azalma olur.

Depresyonda bu belirtilere ek olarak, bazı bedensel belirtiler de ortaya çıkabilir. Baş ağrısı veya bedenin değişik yerlerinde ağrılar, iştah azalması ve buna bağlı olarak kilo kaybı ya da aşırı yeme eğilimi ortaya çıkabilir. Mide, bağırsak sistemiyle ilgili şikayetler olabilir. Sık görülen belirtilerden biri de uykuyla ilgili sorunlardır. Uykuya dalmama, gece boyunca uykunun sık sık bölünmesi ya da sabah çok erken saatlerde uyanma şeklinde sorunlar ortaya çıkabilir. Bazı kişilerde aşırı uyku eğilimi görülebilir, ancak kişi çok fazla uyumasına rağmen dinç ve dinlenmiş olarak uyanamaz.

Sözü edilen belirtilerin hepsinin, herkeste ortaya çıkması gerekmez; bazen depresyon kendini sadece birkaç belirtiyi gösterebilir. Ayrıca belirtiler hafif, orta veya şiddetli olabilir ve belirtilerin şiddeti kişiden kişiye değişebilir.

Psikiyatrik hastalıklar arasında en fazla kayba neden olan hastalık depresyondur. Eğer;

1. Kendinizi boşlukta ya da üzgün hissediyorsanız,
2. Hayattan zevk almıyorsanız,
3. İştahınız azaldı ya da arttıysa,
4. Uykunuz azaldı ya da arttıysa,

5. Huzursuz ya da durgunsanız,
6. Halsiz ve yorgunsanız,
7. Kendinizi değersiz ya da suçlu hissediyorsanız,
8. Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsanız,
9. Aklınıza sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

Son 15 gündür bu belirtilerin çoğundan şikayetçi iseniz bu durumda aile hekiminize ya da bir psikiyatri polikliniğine başvurmanızı öneririz.

Kişiler çok farklı sebeplerle depresyona girebilirler. Bazen bu sebepler; bir yakınının kaybı, ayrılık, iş kaybı gibi belirgindir. Bazı durumlarda ise belirgin bir sebep yoktur.

Neler Tetikleyebilir?

Depresyon tek bir nedene bağlı değildir. ***Yaşanan olaylar, kişilik yapısı ve bunlara eşlik eden beyindeki değişiklikler*** beraberce depresyona neden olduğuna inanılan üç ana etkeni oluşturur. Birçok kişide sıkıntı verici olaylar, olumsuz düşünme biçimi alkol, çeşitli ilaçlar ve kimi bedensel vb. gibi durumlar beyindeki bu değişiklikleri tetikleyebilir. Bunlarla birlikte yapısal olarak aileden depresyona çok yatkın olan bazı insanlarda açık bir tetikleyici etken bulunmadan da depresyon ortaya çıkabilir. Bugün için daha çok kabul edilen yapısal olarak veya kişilik özellikleri açısından depresyon geçirmeye daha yatkın olan bireylerde bu tür yaşam olaylarının tetiklemeyle depresyonun ortaya çıkabildiğidir.

Depresyonun Kısır Döngüsü

Depresyonun belirtileri kişinin hayatında, davranışlarında büyük değişiklikler oluşturabilir. Bu değişiklikler kişinin belirtilerini daha da tetikleyebilir. Örneğin motivasyon ve enerji eksikliği kişinin aktivitelerini azaltmasına, günlük görev ve sorumluluklarını ihmal etmesine neden olur. Sevdiği aktiviteleri yapmayı bırakan kişi, arkadaşları ile vakit geçirmeyi, dışarı çıkmayı da bırakır. Bunların sonucunda kişi aşağıdaki şekildeki gibi depresyonun kısır döngüsüne girer:

Kişi aktiviteleri azalttığı zaman, motivasyonu da azalacak, kendisini ümitsiz hissedecektir. Hiçbir aktivitede bulunmaması iyi şeyler yaşamasına olumlu şeyler hissetmesine engel olacaktır. Benzer şekilde ev ve iş yerinde sorumluluklarını ihmale başladığında, yapacağı işlerin yığılmaya başlaması kendisini suçlu ve başarısız olarak değerlendirmesine neden olacaktır. Bu durum da depresyonu daha da kötüleştirecektir.

DEPRESYONLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

1. Depresyondan kurtulmak için yapılacak ilk şey günlük faaliyetleri arttırmaktır:
 - Günlük faaliyetleri arttırmak daha aktif olmak, bir şeylerle uğraşmak, acı veren düşünceleri kişinin zihninden uzaklaştırmasına yardımcı olur,
 - Kişi daha aktif olmaya başladıkça, daha fazlasını da yapabileceğini görecektir,
 - Aynı zamanda daha açık ve berrak düşünmeye başlayacaktır.

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 “düşünce hataları” olarak ifade edilen düşünce biçimi, yani olayları değerlendirme şeklidir. Düşünce hataları; ‘-meli, -malı’ şeklinde düşünme, abartma, ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünme, etiketleme ve kişiselleştirme.

‘-meli, -malı’ şeklinde düşünme:

- ‘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. Olumlu özelliklere sahip olmaya çalışılabilir, fakat olamayınca kişi kendisini cezalandırmamalıdır.

Abartma:

- İkinci bir düşünce hatası abartmadır. Depresyonda, özellikle olumsuz olaylar daha da abartılır. Bazen günlük olaylar bile üstesinden gelinemeyecek zorluklar olarak görülebilir. Olaylar felakete dönüştürülmeden önce, düşünüldüğü kadar kötü olup olmadığını değerlendirmeye gayret edilmelidir.

‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünme

- Bu düşünce hatasına şöyle bir örnek verilebilir. ‘Bir insan ya hep başarılıdır, ya da hep başarısızdır.’ İnsan böyle bir düşünceye sahipse, bir tek başarısızlığı bile hoş göremez. Örneğin; ‘Hayatımda iyi giden hiçbir şey yok, her şey kötüye gidiyor.’ Oysa hayatta her şey iyi ya da kötü olamaz. Bazı şeylerin kötüye gittiğini fark etmek, her şeyin kötü olduğu anlamına gelmez.

Etiketleme

- İnsan bir işi başaramadığında kendisini ‘işe yaramaz ve beceriksiz’ biri olarak nitelendiriyorsa, etiketleme hatası yapıyor demektir. Her insanın olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Böyle olumsuz sıfatlardan uzak durulmalıdır, çünkü çoğunlukla gerçeği yansıtmazlar ve insanın kendisini kötü hissetmesine yol açarlar.

Kişiselleştirme

- Son düşünce hatası, ‘Zaten her şey beni bulur’ ya da ‘Benim yüzümden oldu’ gibi düşüncelerle ilgilidir. Örneğin; pikniğe gitmeyi düşünen ve yağmur yağdığı anda bunun kendi uğursuzluğundan kaynaklandığını düşünen insanlar gibi. Oysa hiç kimse bütün olumsuz olayları yönlendirebilecek kadar güçlü değildir.
- İnsanların kendilerindeki düşünce hatalarını bulmaya çalışmaları ve bunların yerine gerçekçi, yeni, olumlu düşünceler koymaya gayret etmeleri depresyonla başa çıkmada faydalı olacaktır.

DEPRESYON NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Depresyon çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. En sık kullanılan tedavi yöntemleri ilaç ve/veya psikoterapidir. Psikoterapi daima faydalıdır ama bazı tip depresyonlar için tek başına yeterli değildir; ilaç tedavisine de ihtiyaç duyulur. Her iki tedavinin beraber uygulandığı durumlarda ilaç tedavisi tek başına psikoterapi uygulanmasına göre depresyonun daha çabuk iyileşmesini sağlar.

Gerek depresyon tedavisinde etkili olduğu bilinen psikoterapiler (bilişsel davranışçı terapi, kişilerarası psikoterapi) gerekse de ilaç tedavilerinde yaklaşık %60-70 civarında hasta, verilen ilk tedaviye cevap verirler. Bu oran daha sonra tedaviye cevap vermeyen hastalarda başka yöntemlerin de eklenmesiyle %90'lara yaklaşır.

Hafif ve orta şiddetli depresyonda bu konuda yetkin kişilerce uygulanan bilişsel davranışçı terapiyle ilaç etkisine yakın oranda başarı elde edilebilir. Ancak tek başına terapi uygulandığı durumlarda ilk haftalarda daha sık görüşme yapmak gerekebilir. Gerek psikoterapi gerekse de ilaç tedavisiyle elde edilen olumlu oranlar bu terapilerin düzenli ve uygun koşullarda uygulanmasıyla sağlanır.

Depresyon tedavisi için kullanılan antidepresan grubu ilaçlar bağımlılık yapmaz. Bu ilaçlar başlanırken veya bırakılırken doktor önerisiyle hareket edilmesi gerekir. Depresyon belirtilerinde düzelmeye genellikle 2-3 haftada başlar. Bununla birlikte ilaçtan tam olarak faydalanma zamanı 8 haftaya kadar uzayabilir. Genel olarak eğer ilk defa depresyon tedavisi alıyorsanız düzelmeden sonra ilaç tedavisi 3-6 aya kadar sürdürülür. Eğer birden fazla depresyon atağı geçirmişseniz o zaman ilaç tedavisi daha uzun süre verilebilir. İlaç alırken birtakım yan etkiler hissedersiniz. Çoğu zaman bunlar hafif ve 7-10 gün içinde kaybolan yan etkilerdir. Eğer sizde bir yan etki yaşıyorsanız bunu tedaviyi öneren doktorunuzla konuşmanız uygun olur.

İlacı doktorunuzun önerdiği şekilde kullanmanız çok önemlidir. İlacı gün atlamadan düzenli kullanmanız, ilaç alırken alkol kullanmamanız, doktorunuza başvurmadan ilacı azaltmamanız ve kesmemeniz gerekir.

Depresyonu Olan Tanıdıklarınıza Yardım Etmek

Depresyon tedavisinde aile ve yakınların tedaviye katılımı önemlidir. Depresyon bir kuruntu değil hastalıktır ve mümkün olduğu kadar erken tedavi edilmeli, bu konuda uzmana başvurulmalıdır.

Bu açıdan bakıldığında depresyonu olan yakınlarımıza yardım için yapabileceklerimiz:

- Konuşmak ve dinlemek, nasıl hissettiğinin sorulması ancak zorlanmaması, bu diyalogların hafif ve rahatlatıcı olması, ihtiyaç duyduklarına konuşabileceklerini bilmeleri,
- Depresyon belirtileri ve olası tedaviler konusunda bilgi edinmek,
- Tedavi planlarının devam ettirilmesinde destek olmak, ilaçların takibi,

-İntihar düşüncelerine karşı takipte olmak, gerçekten bunu yapmayacağını düşünseniz bile düşünceleri ciddiye almak,

-Günlük olaylarla ilgili yardımda bulunmak, temel bakım konularında (yemek, temizlik gibi) destekleyici olmak,

-Depresif olmadığı zamanlarda yapılan aktivitelerin (spor, hobiler gibi) devamı için destek olmak.