**DEPRESYON, BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİ**

Zaman zaman moralinizin bozulması yaşamın normal bir parçasıdır. Fakat ne zaman ki umutsuzluk sizi avucu içine alır ve gitmekte inat ederse, işte o zaman depresyonda olabilirsiniz. Geçici “hüzün”den biraz fazlası, depresyonun şiddetinin az olduğu zamanlarda bile görevlerinizi yapmayı zorlaştırır ve hayattan zevk almanızı engeller. Hobiler ve arkadaşlar eskiden olduğu gibi sizi çok fazla ilgilendirmez, her zaman yorgunsunuzdur ve sadece bir günü geçirmek sizin için çok yorucu olabilir. Depresyonda olduğunuzda her şey size umutsuz gelir, fakat yardım ve destek alarak kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Ancak öncelikle, depresyonu anlamanız gerekmektedir.  Depresyonu öğrenmek- işaretleri, belirtileri, sebepleri ve tedavileriyle beraber depresyonu yenmenin ilk adımıdır.



Kişi çoğunlukla kendisini önemsiz konularla ilgili olarak sebepsiz yere suçlar. Örneğin geçmişte dürüst davranmadığını  düşündüğü ufak tefek olaylar, sürekli zihnini meşgul ederek ona azap çektirir. Öyle ki çoğu zaman kişinin çoktan unuttuğu bir olay depresyonda bütün canlılığıyla zihninde tekrar belirerek kişide ıstırap verici, yoğun duygulara neden olabilir.

Şiddetli depresyonda kişinin hareketlerinde, yürüyüşünde ve konuşmasında belirgin bir yavaşlama dikkati çekebilir. Depresyonun fiziksel belirtileri arasında uykusuzluk, iştahsızlık ve kilo kaybı, kabızlık, cinsel isteğin azalması ve kadınlarda adet düzensizliği yer alır. Unutkanlık ve dikkatini verememe oldukça sık görülür.

**Kimler depresyona girer?**

Depresyon kişilik zaafının bir sonucu değildir. Yapılan araştırmalar toplumun % 25’inin hayatları boyunca en az bir defa kendilerine depresyon teşhisi konulabilecek bir dönem yaşadığını göstermektedir. Bu oran kadınlarda erkeklere nispetle iki kat daha yüksektir. Eldeki veriler dikkate alındığında şu görülür ki, depresyon bir beyin hastalığıdır. MR gibi beynin yapısını gösteren bi çok yöntem aracılığıyla, depresyonda beynin insanın duygularını, karar verme ve düşünme yetilerini yürüten merkezlerinin işlevlerinde bozulma olduğu saptanmıştır.

**Depresyon için risk etkenleri nelerdir?**

* Erken ebeveyn kaybı
* Madde ve alkol kötü kullanımı
* Anksiyete bozuklukları
* Kadın olmak
* Erken ebeveyn kaybı
* Düşük sosyoekonomik düzey
* Ayrı yaşama, boşanmış olma
* İşsizlik: İşsizlik depresyonda risk etkeni olması yanında işte verimliliği azalmasının önemli nedenlerindendir.
* Daha önce depresyon geçirmiş olma
* Yakın zamanda önemli yaşam olayları, stres etkenleri
* Kişilik yapısı
* Çocukluk döneminde cinsel veya fiziksel kötü davranılma öyküsü
* Bazı ilaçlar
* Tıbbi hastalıklar
* Hormonal değişiklikler.

**Depresyon tekrarlar mı?**

Depresyon yineleyici bir hastalıktır. Daha önce tekrarlamış olması tekrarlama olasılığını arttırır.

Depresyonda yineleme için risk etkenleri

* Kalıntı belirtilerin varlığı
* Daha önce depresyon geçirmiş olmak
* Kronik depresyon
* Duygudurum bozuklukları için aile öyküsü
* Anksiyete ve madde kullanımı depresyonla birlikte görülmesi
* Depresyonun 60 yaş üzerinde başlaması

**Depresyon genetik bir hastalık mıdır?**

Hem depresyon hem de bipolar bozukluk (iki uçlu hastalık, aşırı mutluluk anından sonra bir anda aşırı mutsuz olma durumu) ailesel yatkınlık gösterir. Yakın akrabalarda bu iki hastalığın görülme sıklığı genel topluma göre 2-5 kat daha fazladır. İkiz çalışmaları da genetiği desteklemektedir. Ancak genetik etkiler yatkınlık düzeyindedir. Depresyon hastalığı çevresel stres etkenlerinden de önemli ölçüde etkilenir.

**Depresyon olgularının hastaneye yatması zorunlu mudur?**

Depresyon tedavisinde hastaların yatırılması genellikle gerekmez. Aşağıdaki özellikleri taşıyan hastaların yatması gerekebilir.

* Ciddi intihar düşünceleri gösterenler
* İntihar planları yapanlar
* Kendine ve çevreye zarar verme eğilimi olanlar
* Gıda reddi olanlar
* Ayaktan tedaviyi sürdürme güçlükleri
* Psikotik özellik gösterenler
* Ciddi intihar girişimi olanlar

**İlaçların ciddi yan etkileri var mıdır?**

Antidepresan ilaçlar uzun süre kullanım güvenliği kanıtlanmış ilaçlardır. Doktor denetiminde kullanılması halinde kalıcı ve ciddi yan etkilere neden olmazlar. Ancak her ilaca karşı aşırı duyarlılıkların olabileceği, fiziksel sorunların ilaçların yan etkilerini arttırabilecekleri unutulmamalıdır.

Sık görülebilen yan etkiler arasında

* Ağız kuruluğu
* Görme bulanıklığı
* Kabızlık
* Bulantı, kusma
* Terleme
* Uyuşukluk
* Uyku sorunları
* Kilo alma
* Baş ağrısı, baş dönmesi
* Mide barsak sistemi bozuklukları ve ishal
* Karın ağrısı
* Libido azlığı ve başka cinsel sorunlar
* Bunaltı sayılabilir.

Yan etkilerin bireysel olarak ve ilaç gruplarına göre farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır.

**Hekim önerilerine uymamanın nedenleri nelerdir?**

* İstenmeyen yan etkiler
* Hasta hekim ilişkisinin niteliği, güvensizlik, yeterli bilgi alamama
* Hastalığın şiddeti
* Hastanın eğitim düzeyi: Eğitim düzeyi düşük olanlarda uyumsuzluk daha fazladır.
* Antidepresan ilaç seçimi: Bir ilaca uyum göstermeyen olgu başka bir ilaca uyum gösterebilir.
* Hastanın kişilik yapısı

**Aile ve Depresyon**

Ağır depresyonda olan kişilerde geleceğe dair ve çevresindeki aile bireylerine karşın olumsuz düşünceler hakimdir. İçlerine kapanık, enerjileri düşük ve sosyal yaşamdan uzaktırlar. Bu nedenle de aile bireyleri onları ne kadar günlük yaşamın içine sokmaya çalışsa da bu gayretlerinin sonucunu alamamak aile bireylerinin de stresli olmalarına sebep olur. Dikkat dağınıklığı, aşırı hassasiyet, kendini değersiz hissetmeleri nedeniyle bulundukları ortamda ki kişilerle ilişkilerini zorlaştırır. Kendilerini güçsüz hissetmeleri ve karamsar algılayışları nedeniyle de yardım almak da aynı zamanda bu kişiler için oldukça zordur. Bu noktada  aile bireyleri  hayatlarının merkezine depresyonda olan kişiyi rahatlatmak ve olumsuz düşüncelerinin gerçek olmadığını anlatmakla geçirdiklerinde  bu kişiler anlaşılmadıklarını hissederler. Kişiyi zorlamak da çaresiz hissetmesine neden olur ki bu da durumu çıkmaza sokar. Eğer burada depresyon yaşayan kişi çocuksa ebeveynin günlük yaşamdan uzaklaşmış halleri, mutsuzluk, karamsarlık, sorumluluklarını yerine getirememesi çocuğa sevilmediğini, değersiz görüldüğünü hissettirebilir.  Aile üyelerinin depresyonun kendi başına üstesinden gelme çabaları sonuç vermez. Hastalığın derinleşmesine neden olur. Aile içi yaklaşımlar ve ilişkiler konusunda bir uzman psikologdan yardım almak gerekir. Bu noktada her ailenin kendine has bir yapısı vardır. Bu yapı içinde stresle nasıl başa çıkıldığı, durumun diğer aile bireylerini nasıl etkilediği ve nasıl yaklaşıldığı üzerinde durmak gerekir.

**Sağlıklı Yaşam Tarzı Değişiklikleri Yapın**

    Yaşam tarzında değişiklik yapmak her zaman kolay değildir. Ancak depresyon üzerindeki etkileri büyüktür. Etkili olan yaşam tarzı değişiklikleri şunlardır:

* Destekleyici ilişkiler geliştirmek
* Düzenli egzersiz ve spor yapmak
* Doğal yiyecekleri tüketmek
* Stres yönetimini öğrenmek
* Rahatlama- gevşeme tekniklerini öğrenmek
* Olumsuz düşünce kalıplarına meydan okumak

**Profesyonel Yardım Arama**

Eğer aile ve arkadaş desteği, pozitif yaşam tarzı değişimi, ve duygusal beceri geliştirmeye yeterli değilse bir ruh sağlığı danışmanından yardım alınmalıdır. Depresyon için terapi, ilaç ve alternatif tedaviler de dahil birçok etkili tedavi yöntemi bulunmaktadır.Depresyon için etkili tedavi, bazı terapi türlerini içerir. Terapi size depresyonu birçok açıdan tedavi edebilme olanağı sağlar. Ayrıca, terapide öğrendikleriniz depresyonun geri gelmesini önleyecek beceri ve iç görü kazanmanızı sağlar. Depresyon ruhsal bir çöküş ve duraklama sürecidir. Gerekli yardım alındığında ve uygun çaba gösterildiğinde bu çöküş süreci bireyin olduğundan daha ileriye taşınmasını sağlayabilir. Ailemiz, dostlarımız, sevdiklerimiz, bize kıymet veren herkes ve kıymet verdiklerimiz ile el ele tekrar normal yaşama dönülebilir. Tıbbi destek ise kaçınılmaz olarak alınmalıdır.