

Depresyon Nedir?

Depresyon, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen, gündelik yaşantılarını sürdürmelerini neredeyse imkânsız hale getiren, kişisel, sosyal ve mesleki işlevselliklerini ortadan kaldıran bir duygu durum bozukluğudur.

Gündelik yaşamın içerisinde hepimizin kendini hüznü, mutsuz veya karamsar hissettiği zamanlar olur. Zaman zaman ortaya çıkan bu tür duygular, depresyonda olduğumuz anlamına gelmez. Depresyon tanısının konulabilmesi için belirtilerin, en az 2 hafta süreyle hemen her gün sürmesi gerekir.

Depresyon Belirtileri Nelerdir?

- Hemen her gün, gün boyu süren kederli, çökkün ruh hali
- Hayata karşı belirgin ve sürekli istek ve ilgi azalması, hayattan zevk alamama hali
- Sürekli tekrar eden ağlama krizleri
- Uykusuzluk veya aşırı uyuma
- Sürekli yorgunluk hissi ve enerji eksikliği
- İştahta belirgin değişim ve belirgin kilo değişikliği
- Dikkati toplamada güçlük, konsantrasyon kaybı
- Değersizlik, yetersizlik ve suçluluk duyguları
- Cinsel isteksizlik
- Ölüm düşünceleri, intihar planları ve/veya girişimleri

Tedavisi Var mıdır?

Depresyon tedavi edilebilen bir durumdur. Belirtilerin şiddeti ve özelliklerine göre psikoterapi ve/veya ilaç tedavisi ile depresyonun tedavi edilmesi mümkün olmaktadır. Tedavi edilmemesi durumunda depresyon süresi uzayabilir, sonrasında ise ek sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Ne yapmalıyım?

- Öncelikle bir uzman yardımı almak için başvuruda bulunmalısınız.
- Bu sorunla tek başınıza mücadele etmeye çalışarak, başa çıkılması daha zor bir hale gelmesine izin vermeyin.
- Depresyonun bir zayıflık olmadığını unutmayın.
- Depresyonda olumsuz düşünceler ağırlıktadır. Depresyonla başa çıkabilmek için bu düşüncelerin esiri olmamanız, onlarla yüzleşmeniz ve yerine olumlu düşünceler geliştirmeniz önemlidir.
- Psikoterapi, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmenize yardımcı olur.

- Psikoretapi, gündelik yaşantınızda sizin için sorun teşkil eden ve bu belirtilerin ortaya çıkmasında etkili olan ilişki kalıplarınızı anlamınıza da yardımcı olur.