

Pandemi Sürecinde Depresif Ruh Hali ve Depresyon

Covid-19 pandemisi hepimizin yaşantısında artık büyük bir yer kaplamıştır. Hemen her birimiz yarınımız için merak ve endişe duyguları içerisindeyiz. Bu duygulara kimi zaman ümitsizlik, karamsarlık ve hüznün gibi duygular da eşlik edebilmektedir. Uzaktan ya da yakın çevreden tanık olunan pek çok hastalık ve can kaybı duyuları da bu tür duyguları hissetmeyi etkilemektedir.

Hepimiz için pek çok boyutuyla zorlayıcı olan bu süreçte kimi zaman kendimizi tüm karamsar hislerle birlikte depresif bir ruh hali içerisinde bulabiliriz. **Depresif ruh hali** içerisindeyken kendimizi üzgün, ümitsiz, neşesiz, çaresiz hissedebiliriz. Bu duygular oldukça normal ve yaşam olayları içerisinde her birimizin zaman zaman deneyimlediği hislerdir. **Depresyon** ise depresif ruh halinden daha farklı bir durumdur. Depresyondaki bir birey çok yoğun düzeylerde üzüntü, keder, çaresizlik ve geleceğe yönelik umutsuzluk hisseder. Tüm bu duygulara suçluluk duygusu da eşlik eder. Kendini suçlama ve değersiz hissetme gibi hisler ön plandadır. Kişi için artık günlük yaşantısına devam etmek anlamını kaybetmiştir. Kişi artık eskiden yapmaktan keyif aldığı şeylerden bile artık keyif almıyordur. İştah ve uykuda artış ya da azalma görülebilir. Dikkat ve konsantrasyon güçlükleri yaşanabilir. Yaşamaya yönelik yoğun bir isteksizlik ön plandadır. Tüm bu isteksizlikle birlikte motivasyon düşer ve kişi gerçek potansiyelini ortaya çıkarmakta zorlanır. Buna bağlı olarak öğrenciyse akademik başarısında, çalışansa eğer iş performansında belirgin düşüşler meydana gelebilir. Sosyal ortamlardan kendini geri çekme ile birlikte güçlü bir içe kapanma görülebilmektedir. Yaşamaya dair isteksizlik çok yoğun bir düzeyde ise ölüm düşünceleri, intihar fikri ya da girişimi söz konusu olabilmektedir. Yaşam kalitesinde de oldukça düşüş görülebilmektedir.

Covid-19 pandemisi gibi yaşantımızda ani değişimler meydana getiren zorlayıcı yaşam olayları içerisindeyken, hepimiz kendimizi dönem dönem depresif bir ruh hali içerisinde hissedebiliriz. Ancak depresyona yatkın kişiler bu ruh halini daha yoğun ve yukarıda saydığımız belirtilerle birlikte daha uzun süreli olarak yaşayabilirler. En az iki haftadır bu tür yoğun belirtiler hissediliyorsa bu durum artık depresif ruh hali değil depresyon olarak adlandırılır. Bu sebeple bu tip belirtileri yaşayan bireylerin psikiyatrdan ya da psikologdan destek almaları gerekmektedir. Rahatsızlığın boyutuna göre bazen sadece terapi bazen de terapiyle birlikte psikiyatristin reçete edeceği ilaçların kullanımı ile kişinin kendisini daha iyi hissetmesinin ve yaşam kalitesinin artması hedeflenmektedir.

Depresyon kayıp sonrası yaşanan yas sürecinden de farklılık gösterir. Kayıp sonrasında yas sürecindeyken de üzüntü, çaresizlik kimi zaman ümitsizlik gibi hisler olabilir. Ancak depresyonun yas sürecinden farkı depresyondayken bireyin yoğun bir değersizlik ve suçluluk hissi hissetmesidir. Bu sebeple terapide bu hisleri ve nasıl geliştiklerini anlamak üzerinden çalışılarak bireye destek olunur. Kişi zamanla kendisindeki bu hislerin kaynağını anladıkça bir rahatlama hisseder, yaşamında yeni anlamlar oluşturabilir ve kurulan terapi ilişkisi ile de bu güvenli ortamda kendini daha iyi hissetmeye başlar.

Her bireyin depresif ruh hali yaşaması olağandır ve yaşamsal bir döngü olarak yaşanan keder, umutsuzluk ya da üzüntünün ardından neşe, mutluluk, umut gibi hislerin ortaya çıkması beklenir. Covid-19 gibi zorlayıcı süreçler olsa da doğal onarım mekanizmamız sayesinde hayatta kalabilmek için yeni anlamlar bulma eğilimimiz devam eder. Ancak bazılarımız için keder ve hüznün gibi hislerden mutluluk gibi hislere geçebilmek kolay olmayabilir. Eğer kendinizi ne kadar uğraşsanız da geçmeyen depresif bir ruh hali içerisinde buluyorsanız, bu hisler yaşantınızı olumsuz bir şekilde etkiliyorsa ve

yukarıda saydığımız depresyon belirtileri ortaya çıkmışsa birimizden psikolojik danışmanlık veya terapi desteği alabilirsiniz.

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimimizden online terapi ya da danışmanlık desteği almak için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e-posta gönderebilirsiniz.

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog