

Benden yalnızca bir gölge kalmıştı, enerjim tükenmişti ve iç dünyam felce uğramış gibiydi.

Hayatımı **KENDİM** tekrar kontrol altına aldım!

Depresyon – Buna karşı bir şeyler yapabilirsiniz

Her insan hüznün, yalnızlık veya mutsuzluk hissettiği an veya dönemler yaşayabilir. Yalnızca kaderin büyük bir oyunu değil, günlük yaşamda önemsiz gibi görünen olaylar dahi insanın duygusal dünyasını aniden allak bullak edebilir.

İnsanın yaşamındaki bu dönemler çok doğaldır. Hatta gerekli olduğu bile denilebilir! Çünkü eğer yaşamımız daima tamamen düzenli geçiyor olsa, yaşamdaki güzel anların değerini anlamamız da mümkün olmaz.

Eğer bir kişi, yaşamı artık normal bir görüş açısından algılayamadığı üzüntülü bir dönem geçiriyorsa ve bu dönem haftalarca veya daha uzun bir süre devam ediyorsa bu kişide depresyon olduğundan söz edilebilir.

Depresyon kimlerde görülür?

Depresyon, günümüz batı dünyasında tedavi gerektiren rahatsızlıklar arasında en yaygın hastalıklardan biridir. Fakat depresyon bir medeniyet hastalığı veya refah düzeyi yüksek olan toplumlara özgü bir hastalık değildir! Şöyle ki, bu hastalık her ülke veya kültür ve eğitim düzeyinden ve toplumun her kesiminden olan insanlarda vardır. Kadınların bu hastalığa yakalanma oranı erkeklere göre iki kat fazladır. Somut tahminlere göre kadınların %20-25'inin ve erkeklerin %7-12'sinin yaşamında en az bir kez depresif bir dönem geçirdiği varsayılabilir. Depresyon özellikle 25 ile 45 yaş arası kişilerde büyük bir sıklıkla tespit edilmektedir.

Depresyon alın yazısı değildir

Son yıllarda özellikle ilaç araştırma çalışmalarında kaydedilen büyük ilerlemeler sayesinde depresyon çok daha iyi tedavi edilebilen bir hastalık olmuştur. Böylece günümüzde depresyonun tedavi ile tamamen veya hiç olmazsa hissedilir derecede iyileşme olasılığı yüksektir. Fakat en önemlisi, söz konusu kişinin hasta olduğunu bizzat fark etmesi, tedavi edilmeyi kabul etmesi ve şifaya kavuşmak için aktif bir şekilde katkıda bulunmaya hazır olmasıdır.

Depresyonun belirtileri

Depresyondan söz edilebilmesi için, hastalığın ana semptomları olarak adlandırılan aşağıdaki üç belirtiden en az ikisinin mevcut olması gerekmektedir.

Hastalığın semptomları:

- Sıkıntılı bir ruh hali
- İlgisizlik ve hoşnutsuzluk
- Kişinin kendini eskiye göre isteksiz hissetmesi



Hastalığınızın iyileşmesine yardımcı olacak tavsiyeler

- Depresyonun zayıf karakterli veya hassas yapılı olmakla hiçbir ilgisi olmadığını anlamanız gerek. Depresyon daima ciddiye alınması gereken bir hastalıktır ve tedavi edilmelidir.
- Hasta olduğunuzu kabul edin. Doktora gitmek ve tedaviyi istemekle iyileşme yolunda büyük bir adım attığınızı bilmelisiniz. Çünkü hasta insanların bu adımı atmaya cesaret etmeleri hiç de doğal değildir!
- Küçük başarısızlıklardan dolayı cesaretinizi yitirmemelisiniz. Depresyonun seyri bazen dalga dalga olabilir, fakat böyle bir durumun hastalığın iyileşmesine bir engel olması şart değildir. Belli aralıklarla yapılan bir gidişat kontrolü, iyileşme sürecinin değerlendirilmesinde yardımcı olur. Şunu da unutmayın: Küçük bir düzelme bile sevinmeniz için iyi bir sebeptir!
- Gününüzü düzene sokun. Kendiniz için yazılı bir günlük plan yapmanız son derece faydalı olabilir. Her sabah aynı saatte uyanmaya alışın ve bu kurala hafta sonlarında da uymaya özen gösterin.
- Doktorun size söylediği ilaç alma saatlerine ve ilaç dozuna mutlaka dikkat edin. İlacın istenilen etkiyi göstermesi için iki hafta kadar sabırlı olmanız gerekecektir. Doktor tavsiyesi olmadan lütfen zor bir dönemde olsanız bile ilacın dozunu asla değiştirmeyin. Ayrıca, doktora danışmadan ilacı kesmeyin.
- Kendi kendinize bir ilaç tedavisi hazırlamaya kalkmayın. Uyku ilacı, sakinleştirici veya ağrı kesici gibi ilaçları doktorun bu konudaki okeyini almadıkça kullanmayın.
- Alkol veya uyuşturucu maddeler sorun çözücü değildir. Bu maddeler hastalığınızı büyük bir ihtimalle daha da arttıracak ve hastalığın iyileşmesini ya geciktirecek ya da tamamen engelleyecektir. Aynı usulsüz ilaç kullanımında olduğu gibi, uyuşturucu ve alkolde de bağımlılık tehlikesi söz konusudur.
- Yakınlarınızdan veya arkadaşlarınızdan geri çekilmeyin. Onlarla aktif bir şekilde iletişim kurun ve konuşun. Üstesinden gelinemeyeceği gibi görünen birçok sorun, başkasıyla konuşmayla otomatik olarak hafifler. Size, beklediğinizden daha fazla anlayış göstereceklerdir. Sosyal ilişkilerini kesmiş olan insanın depresyonu daha zor iyileşir, hatta belki de hiç iyileşmeyebilir.
- Temiz havada hareket etmenizi gerektiren şeylerle uğraşın. Örneğin temiz havada yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Ayrıca güneş ışığı, ruh halinizi kelimenin tam anlamıyla "aydınlatır"!
- Kendinize gerçekçi hedefler koyun! Aşırı zorlanma ve stres, hastalığınızın iyileşmesini zorlaştırır. Dinlenmek ve içinizi rahatlatmak için kendinize yeterince zaman ayırın.
- Güvensizlikleriniz hakkında doktorla konuşun. Hasta ile doktor arasındaki samimiyet, tedavi başarısının önemli bir parçasıdır. İlaç tedavisi, gerektiğinde konuşma terapisi gibi ek tedaviler uygulanarak olumlu bir şekilde desteklenebilir.
- Küçük ilerlemeleri bile kişisel bir başarı olarak kabul edin.

Geçmiş olsun dileğimizle!

Merz Pharmaceuticals ZNS Hasta Danışma Servisi

Bilimsel Danışmanlık Hizmetleri: Özel Doç. Dr. med. H.-P. Volz, Schloss Werneck Psikiyatri ve Psikoterapi Hastanesi Direktörü

