

Aşağıda verilen örnek vaka depresyonun bireyin yaşamını ne kadar olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir:

22 yaşındaki X isimli öğrenci bir aydan beridir kendini iyi hissetmemektedir. Önceden yapmaktan zevk aldığı herşeye karşı ilgisizleşmiş, zamanını gece ve gündüz tek başına kaldığı yurt odasında geçirmektedir. Yataktan çıkacak gücü olmadığı gibi, kalkmak için bir arzusu da yoktur. Kendini yorgun hissetmesine rağmen uyumakta güçlük çekmektedir. Derslere gidememekte, arkadaş grubundan uzaklaşmaktadır. Önceleri onu arayan, birlikte zaman geçirmeye çağıran arkadaş çevresi artık onu aramaktan vazgeçmiştir. X yoğun bir boşluk, suçluluk ve değersizlik hissetmektedir. Sorunlarını çözebileceğine dair umutsuz bir çaresizlik içindedir. Yemekten içmekten de vazgeçmiştir.

Onunla ilgili endişe duyan tek arkadaşı Y, X'in durumunu DAÜ-PDRAM'a aktarmış ve arkadaşı ile ilgili ne yapabileceğini sormuştur. Daha sonra X arkadaşı tarafından DAÜ-PDRAM'a gelmeye ve profesyonel yardım almaya ikna edilmiştir. X görüştüğü psikiyatrist ve psikoloğa kendini, 'içinden bir türlü çıkamadığı derin ve karanlık bir kuyuda' hissettiğini ifade etmiştir.

Siz veya bir yakınınızın depresyonda olabileceğine dair belirtiler varsa ve kaygı duyuyorsanız profesyonel yardım almak için en erken zamanda DAÜ-PDRAM'a başvurunuz.

DEPRESYON YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜRMEKTEDİR.

DEPRESYON TEDAVİ EDİLEBİLİR BİR HASTALIKTIR.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

ÜZÜNTÜNÜN ÇOK

DAHA ÖTESİ:



DEPRESYON

DEPRESYON NEDİR?

Depresyon her kültürde en sık karşılaşılan bir duygudurum bozukluğudur.

Zaman zaman herkes kendini üzgün hissedebilir. Sağlıklı bir birey bu üzüntüyü bir süre sonra aşar, üstesinden gelir.

Depresyon ise üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, boşluk, ümitsizlik, değersizlik, karamsarlık ve çaresizlik gibi birçok olumsuz duygunun ısrarla ve uzun süre bireyi etkilemesidir. Öyle ki depresyon bireyin günlük yaşamını alt üst eder, yaşama sevincini söndürür. Depresyon tanısı konabilmesi için bu durumun en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Depresyonun şiddeti hafif, orta ve çok güçlü olabilmektedir. Kesintisiz olabileceği gibi, tekrarlayan döngüler halinde de görülebilmektedir.

DEPRESYONUN BAŞLICA BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR:

- Sürekli yorgun olma hali, halsizlik
- Çevrede olup bitene karşı ilgisizlik ve isteksizlik
- Yaşamdan tad alamama
- İştahsızlık
- Değersizlik, yetersizlik duygusu
- Karamsarlık
- Uyku sorunları (Uykusuzluk veya fazla uyuma arzusu)
- Tekrarlayan intihar etme (yaşamı sonlandırma) düşünceleri ve girişimleri
- Hareketlerde ve konuşmada azalma
- Moral bozukluğu (depresif duygular)
- Ağlama

DEPRESYONDAN KİMLER ETKİLENİR?

Depresyon toplumun her kesiminde, her yaşta görülebilmektedir. Kadınlar erkeklere göre depresyona daha yatkın olmaktadır.

DEPRESYONU TETİKLEYEN BAŞLICA ETKENLER NELERDİR?

Depresyonun ortaya çıkması genellikle birden çok etkenle olabilmektedir:

- Soyaçekim: Ailesel yatkınlık ve kalıtsal özellikler depresyonun yaşanmasına zemin hazırlayabilir.
- Beyin kimyası (nörotransmitterler): Beynin içinde mesajları bir yerden bir yere iletmekle yükümlü kimyasal unsurların miktarı ve seviyesindeki bir sorun depresyona yol açabilir.
- Bedendeki hormonal dengesizlik de depresyonu tetikleyebilir.
- Araştırmalar bağımsızlık, özgüven, girişkenlik ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin depresyona karşı koruyucu etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar gibi kişilik özelliklerinin yetersizliği depresyonu tetikleyen bir etken olabilir.
- Ağrılı, yaşam kalitesini düşüren, bireyi güçsüzleştiren, engelleyen ve ümitsizliğe düşmesine sebep olan kronik bir hastalıkla boğuşan hastalarda da depresyon görülebilir.
- Bazı hastalıklara karşı kullanılan tedavi edici ilaçların yan tesiri olarak da depresyon ortaya çıkabilir.
- Alkol ve bazı kimyasalların da bazı bireyler üzerinde depresif etkileri vardır.
- Yaşamın akışı içindeki olumsuz olaylar (ör: iş kaybı, ilişkinin sonlanması, bir yakının ölümü, önemli bir hastalık teşhisi) da depresyona yol açabilir.
- Çocuklukta zorbalık, taciz vb. travmalar yaşamış bireylerin depresyon yaşama riskinin daha fazla olabileceği de düşünülebilir.