

Depresyon Nedir?

İnsanlar zaman zaman kendilerini üzüntülü ve mutsuz hissederler. İyiden ayrılmak, sevdiğini kaybetmek veya başarılı olma üzüntüye yol açan yaşam olaylarındandır. Kısa üzüntü normal yaşamın bir parçasıdır. Ancak bu üzüntülü durumun uzaması ortaya çıkması ruh sağlığı sorunudur ve depresyon olarak tanımlanır. . Depresyon duygu düpünce ve davranış etkiler. Tedavi edilmediği takdirde aylar yıllar bazen de ömür boyu sürebilir.

Depresyon deşipik bekillerde ortaya çıkabilir: Bazısında neden olmaksızın aniden ortaya çıkar Bazısında stresli bir yaşam sonra başlar Bazen tek atak olarak yaşam boyu sürebilir Bazen tekrarlayan ataklar halindedir Bazen semptomların şiddetli olması ile hastalar ip yapamaz hale gelebilir Bazıları ise ip yapabilir ama sürekli mutsuzluk hissederler Aşğıdaki belirtilerden bazıları aynı anda sizde bulunuyorsa depresyon geçiyor olabilirsiniz: Kendini üzüntülü, deşersiz, umutsuz, çaresiz, hissetme, boşluk duygusu olması Karar verme güçlüdü, konsantrasyon zorluğu, bellek bozukluğu Daha önce zevk alınan ip ve aktivitelede alamama (cinsel isteksizlik dahil) İpte, okulda, aile ve arkadaş arasında sorunların ortaya çıkması Diğer insanlardan uzaklaşma yalnız kalma isteği Enerji azlığı, yorgunluk hissi ve çabuk sinirlenme Uyku bozukluğu (uykuya dalama,uykuyu sürdürme güçlüğü sabah erken uyanma veya fazla uyuma şeklinde olabilir) Yeme bozukluğu (iptahta azalma veya artma), Nedeni belli olmayan baş, boyun, sırt ağrısı gibi vücudun deşipik yerlerinde sürekli ağrılar hissetme Son zamanlarda fazla alkol almaya başlama veya yatıştırıcı ilaçları kullanma ihtiyacı hissetme Kendine zarar verme, intihar planları yapma, intihar girişiminde bulunma veya ke cenaze merasimini düpünme Depresyon tanısı almak için bu belirtilerin hepsinin birden sizde olması gerekmez. Bu şikayetlerin birkaçı aynı anda sizde bulunuyorsa doktora başvurmanız gerekir. En sık görülen belirtilerden biri uyku ve iştah bozukluğudur. belirtilerin çođu aynı anda bulunuyorsa ağr depresyondan söz edilir. Depresyon ciddi bir hastalıktır. Kendi haline bırakıldığında zaman içinde düzelebileceği gibi genelde uzun süre devam eder veya ağrılır. Ağr depresyonda ki ip güç yapamaz hale gel bu durumda intihar riski yüksektir. Uyku bozukluğu bir hastalık deşildir başka hastalıklarda görülebilen bir belirtidir. Nedeninin araştırılması gerekir. Bedensel hastalıklar (astım, kalp hastalığı v.b.) nedeniyle olabileceği gibi psikiyatrik hastalıkların (depremani v.b.) çoğunda görülebilir. Depresyon hastaları sıklıkla uyku bozukluğundan yakınırlar. Bu nedenle uykusuzluk şikayetiniz varsa ve bir süre dir devam ediyorsa çevrenizdeki insanların önerdiği ilaçları veya kendi başına eczaneden alınan uyku ilacını kullanmak yerine bir uzmana başvurarak altına yatan nedeni araştırmanızda fayda vardır. ABD’de depresyon hastalarının 2/3’ü çeşitli nedenlerle tedavi görememektedir. Türkiyede bu konuda yapılmış araştırma yoktur ancak benim kanıma göre oran yurdumuzda çok daha yüksektir. Psikiyatriste başvurmadan nedenlerinden bazıları şunlardır: hastalık bilinmemekte, hastalar çevresi tarafından zayıf oldukları gerekçesi ile suçlanmakta, hastalık dolayısıyla ip güç yapamaz durumda olan hastaların yardım isteyecek enerjisi kendilerinde bulamamakta bazende yanlış tanı konup tedavi yanlış uygulanmaktadır. Depresyon hastalarının yardım istemek için genelde yardıma ihtiyacı vardır. Depresyonun doşası gereği hastalar genelde kendiliğinden yardım istemezler. Hastalar sıklıkla enerji, ilgi ve istek azlığından yakınırlar. Bu nedenle depresyonu olan hastaların aileleri, arkadaşları veya diğer hekimleri tarafından psikiyatriste yönlendirilmeleri gerekir. İntihar düpünçesi varsa acilen psikiyatriste başvurmak gerekir. Halk arasında yaygın olan inanışa göre intihar düpünçesini ifade eden kişiler pek intihar etmezler. Ancak yapılan araştırmalar bu inanışın doğru olmadığını göstermiştir. Bu nedenle bir yakınınýz intihar düpünçelerini sık ifade ediyorsa bunun yakın zamanda bir uzmana başvurmaya yardımcı olun. Depresyona yakalanmak sizin tercihiniz deşildir ancak tedavi olup olmamak sizin elinizdedir. DEPRESYONA YAKALANMA RİSKİNİZ NEDİR? Yaşam boyu depresyon geçirme riski %15 dolayındadır. Kadınlarda bu oran %25’e kadar çıkmaktadır. Hemen hemen tüm toplumlarda depresyon kadınlarda iki kat daha fazladır. Gebelikte, doğum sonrası dönemde ve menopozda depresyon geçirme riski artar. Bunun nedeni tam olarak bilinmemektedir, ancak kadınların hormonları bundan sorumlu olabilir. . Sürekli bedensel hastalığı olanlarda daha fazla görülür. Örneğin infertilite(kısırlık) tedavisi gören kadınlarda normal kadınlara göre iki üç kat fazla depresyon görülmektedir. Hastalarının %50’si 20-50 yaş aralıındadır. Bununla birlikte çocuklarda ve yaşlılarda da depresyon görülür. Boşanmış, ayrı yaşayan yalnız yaşayanlarda evlilere göre daha sıktır Sosyal çevre veya ekonomik seviye ile depresyon geçirme oranı arasında ilişki yoktur. Kültürel etkenlerle depresyon arasında ilişki yoktur. Yakın akrabalarda depresyon geçiren birilerinin olması depresyon geçirme riskini artırır.