

Depresyona Yakalanma Riskiniz Nedir?

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

Depresyon deşipik bekilerde ortaya çıkabilir:

Bazısında neden olmaksızın aniden ortaya çıkar

Bazısında stresli bir yaşam olayından 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

Aşağıdaki belirtilerden bazıları aynı anda sizde bulunuyorsa depresyon geçiriyor olabilirsiniz:

Kendini üzüntülü, deşersiz, umutsuz, çaresiz, hissetme, içinde boşluk duygusu olması

Karar verme güçlüdü, konsantrasyon zorluğu, bellek bozukluğu

Daha önce zevk alınan ip ve aktiviteden zevk alamama (cinsel isteksizlik dahil)

İpte, okulda, aile ve arkadaş arasında sorunların ortaya çıkması

Diğer insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalma isteği

Enerji azlığı, yorgunluk hissi ve çabuk sinirlenme

Uyku bozukluğu (uykuya dalamama, uykuyu sürdürme güçlüdü, sabah erken uyanma veya fazla uyuma beklinde 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 kendi 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. Bu belirtilerin çoğu aynı anda bulunuyorsa ağır depresyondan söz edilir. Depresyon ciddi bir hastalıktır. Kendi haline bırakıldığında zaman içinde düzelebileceği gibi genelde uzun süre devam eder veya ağırlaşır. Ağır depresyonda ki gibi güç yapamaz hale gelebilir ve 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 (depresyon, mani v.b.) çoğunda görülür. Depresyon hastaları şıklıkla uyku bozukluğundan yakınırlar. Bu nedenle uykusuzluk şikayetiniz varsa ve bir süredir devam ediyorsa çevrenizdeki insanların önerdiği ilaçları veya kendi başına eczaneden alınan uyku ilacını kullanmak yerine bir uzmanla görüşerek almanızda fayda vardır.

Depresyon hastalarının %25'i şiddetli nedenlerle tedavi görememektedir. Türkiye'de bu konuda yapılmış araştırmaya yoktur ancak benim kanıma göre bu oran yurdumuzda çok daha yüksektir. Psikiyatriste başvurmadan nedenlerinden bazıları şunlardır: hastalık bilinmemekte, hastalar çevresi tarafından yanlış oldukları gerekçesi ile suçlanmakta, hastalık dolaşım güç yapamaz durumda olan hastalar yardım isteyecek enerjisi kendilerinde bulamamakta bazende yanlış tanı konup tedavi yanlış uygulanmaktadır.

Depresyon hastalarının yardım istemek için genelde yardıma ihtiyacı vardır. Depresyonun doğası gereği hastalar genelde kendiliğinden yardım istemezler. Hastalar şıklıkla 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 şık ifade eden önemseyin ve en yakın zamanda bir uzmana başvurmasına 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 kat depresyon görülmektedir.

Hastaların %50'si 20-50 yaş aralıındadır. Bununla birlikte çocuklarda ve yaşlılarda da depresyon görülür. Boşanmış, ayrı yaşam veya yalnız yaşayanlarda evlilere göre daha şıktır. 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.

populermedikal.com