

Sadece İlaçlar Stresten Kurtarmaz

Modern dünyamızın yeni vebaları olan stres, depresyon ve panik bozukluklar milyonlarca insanın hayatını karartıyor. Bu insanların sayısı her geçen gün artarken dünyanın büyük bir bunalım dönemine girdiği herkesçe kabul ediliyor ve çözüm için gıpta başvuruluyor. Ancak ilaçlar bu rahatsızlıkları gerçekten iyileştirebiliyor mu?

Stres ve depresyon gibi rahatsızlıklarla başa çıkmaya çalışıp insanları direkt olarak ilaçlara başvurmalarının sebebi, bu rahatsızlıklarının ana nedeninin beynimizdeki bazı dengesiz hareketlerin olduğuna inanılması. Ancak bu maalesef doğru bir inandırıcı değil.

Beynimizdeki kimyasal dengesizlikler, bu rahatsızlıkların oluşum nedenlerinden sadece bir tanesi. Antidepresanların görevi de zaten bu dengesizlikleri ortadan kaldırmak. Yani, oluşum nedenlerinden sadece bir tanesini alt edebiliyor; bu yüzden de ilaç tedavisi bittikten sonra hastalığın tekrar ortaya çıkması ipten bile olmuyor.

Daha da ilginç bir beynimizdeki kimyasal dengesizlikleri ortaya koyan kanıtlar hem güvenilir değil, hem de çok az. Amerikan Psikiyatri Derneği Başkanı Dr. Steven Sharstein'ın açıklamasına göre bu konuyla ilgili şu an için hala herhangi bir laboratuvar deneyi bulunmuyor.

Kanıtların bu yetersizliği bu soruyu ortaya çıkartıyor: Eğer bu kimyasal dengesizlikler test edilemiyor ve kanıtlanamıyorsa neden bu ilaçlar doktorlar tarafından veriliyor? Stres ve depresyon hızla yayılırken, bu rahatsızlıkları iyileştirebilmek için ilaç tedavisini çok öte bir tedavi gerekiyor; rahatsızlıkların köküne inebilen bir tedavi...

Stres, depresyon ve panik bozuklukların kökünde yatan neden insanların kontrol edemedikleri düşünce modları. Diyelim ki iki kişi aynı travmatik olaydan dolayı zor günler geçiriyor; mesela ikisi de yakınlarından birini kaybetmiş olsun. Bu kişilerden biri depresyona giriyor; diğeri girmiyor. Bu iki insanın arasındaki en büyük fark olayları birbirlerinden farklı anlamlandırmaları. Aynı yüzden, travmatik olaylarla karşı karşıya kalan herkes stres, depresyon, panik bozukluk gibi rahatsızlıklardan etkilenmiyor. Antidepresanlar maalesef insanların olaylara bakıp açılarını deşirtmiyor. Düşünce tarzını deşirtmeyen insanların stres ve başa çıkma güçleri çok güçlü. Psikolojik terapi olmadan ilaç tedavisinin bu rahatsızlıklar üzerindeki etkisi çok az. Bu yüzden stresli depresyonu alt etmenin ilk adımı, zarar getiren düşünme şekillerinden bir şekilde kurtulmak.

www.donusumkonagi.net