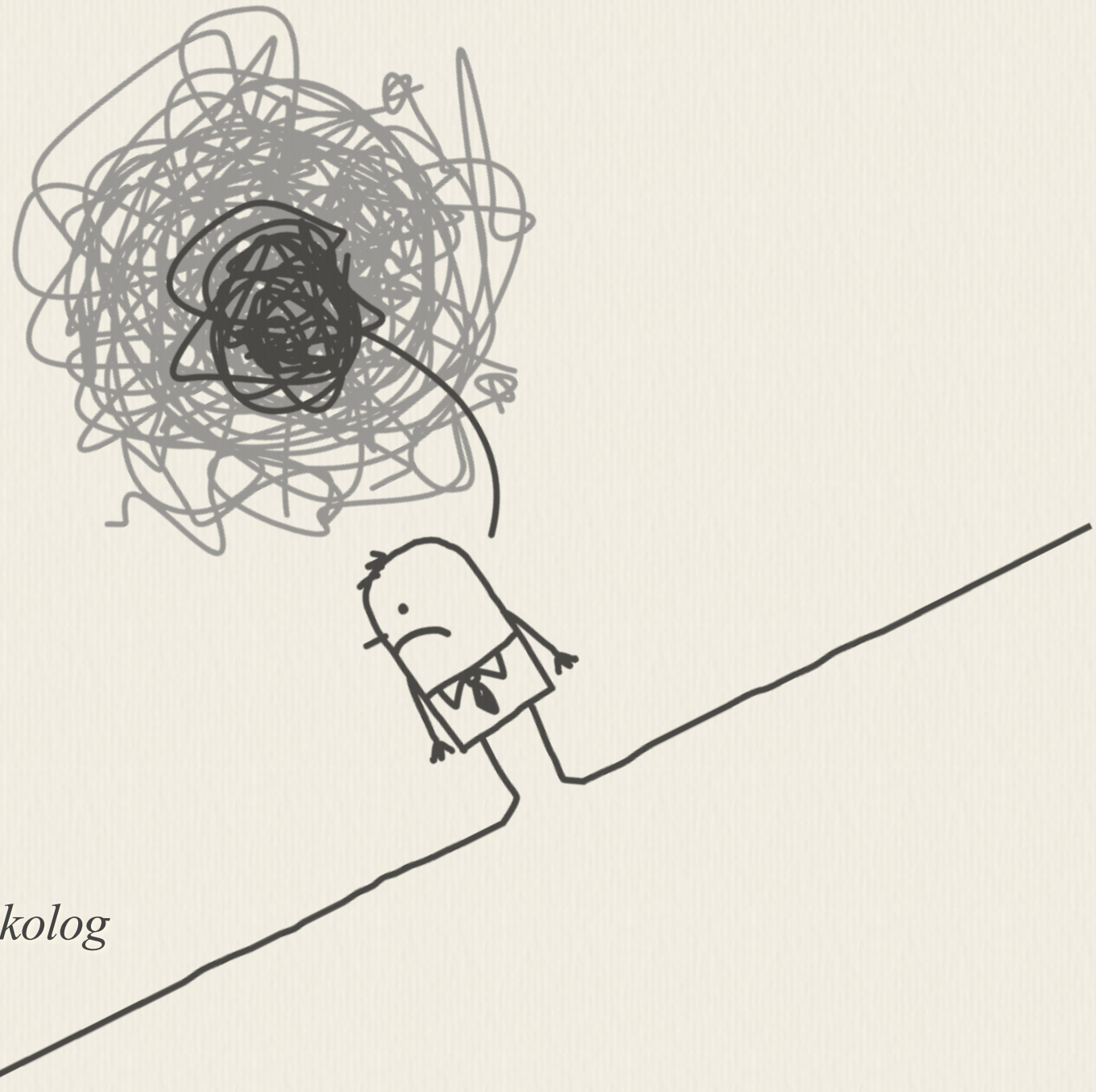


Yazan: Klinik Psikolog
Damla Taşkın

Depresyon Nedir?

Hayatımız boyunca deneyimlediğimiz bazen anlık bazen de uzun süreli üzücü olaylar depresyona sebep olabilir. İnsanlar depresif hastalıklar geliştirdikleri zaman, kendilerine yönelik suçlamalar yapabilirler. Aynı zamanda, fiziksel belirtiler göstermeleri de oldukça yaygındır. Örneğin, hiçbir nedeni olmasa da herhangi bir fiziksel ağrı hissedilebilir. Belirtiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Depresyonda olan bir insan uyumakta zorluk çekerken, bir diğeri

tüm bir gün uyuyabilir. Bazı insanlarda düşünce ve hareketlerde yavaşlama görülürken, bazılarında durmadan ayak sallama ve elleri kıpırdatma gibi hareketlilikler görülebilir.

Araştırmalara göre insanların %16'sı hayatlarında bir kez depresyon yaşamıştır. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülmektedir. Bunun nedeninin kadınların psikolojik rahatsızlıklarını daha kolay dile getirebiliyor olmaktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Sosyoekonomik statüde de farklılıklar vardır. Örneğin daha düşük düzey sosyoekonomik statüye sahip olan bireylerde 3 kat daha fazla görüldüğü rapor edilmiştir.

Mit: Depresyon çok da gerçekçi ve önemli bir hastalık değildir.

Gerçek: Depresyon oldukça ciddi bir medikal durumdur. Fakat sıradan üzüntü ile karıştırılır. Nörolojik kanıtlar, depresyondaki bireylerin beyinlerinde normal olmayan aktivasyonlar olduğunu ve beyin hücreleri arasında dengesiz sinyaller iletildiğini göstermektedir.

Belirtiler

Depresyonun temel belirtileri arasında yoğun bir keder duygusu ve keyif alamama olsa da hiçbir belirti tek başına depresyon tanısı konulması için yeterli değildir. Tanı konulabilmesi için birçok belirtinin aynı anda ve en az iki hafta boyunca

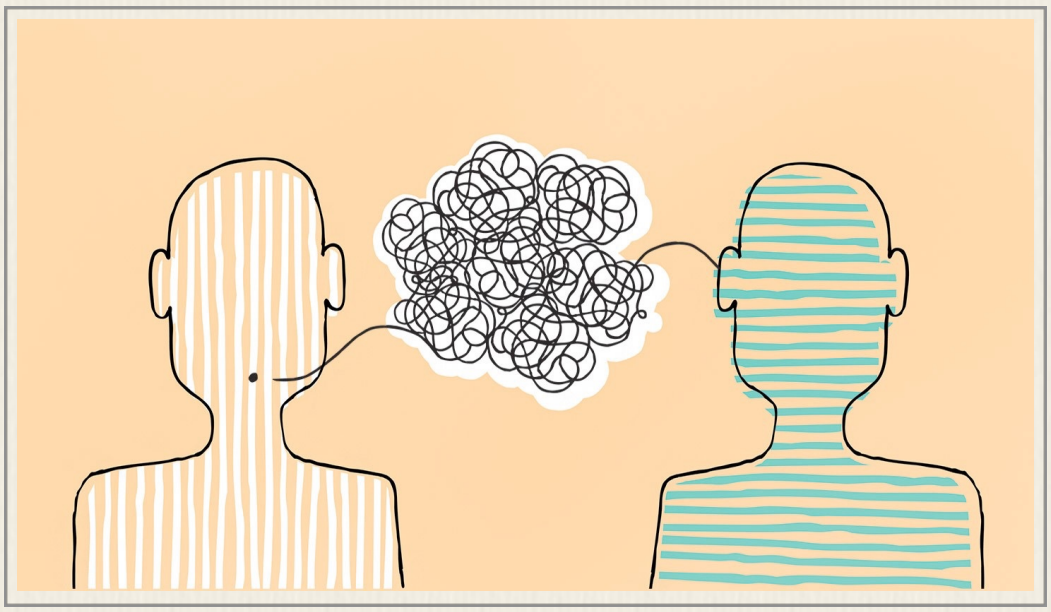
devam etmesi gerekmektedir. Ayrıca kişiden kişiye farklılıklar görülebilir. Örneğin bazı insanlarda belirli aralıklarla yaşanırken bazı insanlarda yıllar boyu depresyon görülebilir.

En az 5 belirtinin birlikte görülmesi gerekmektedir;

- Çok az veya çok fazla uyumak,
- Hareket ve düşüncelerde yavaşlama ya da hızlanma,
- Kilo kaybı veya yeme alışkanlıklarında değişiklik,
- Enerji kaybı, düşünme ve karar almada zorluk yaşama,
- Ölüm ya da intihar düşünceleri, suçluluk hissi.

Hayatımız boyunca deneyimlediğimiz bazen anlık bazen de uzun süreli üzücü olaylar depresyona sebep olabilir.

Nedenleri



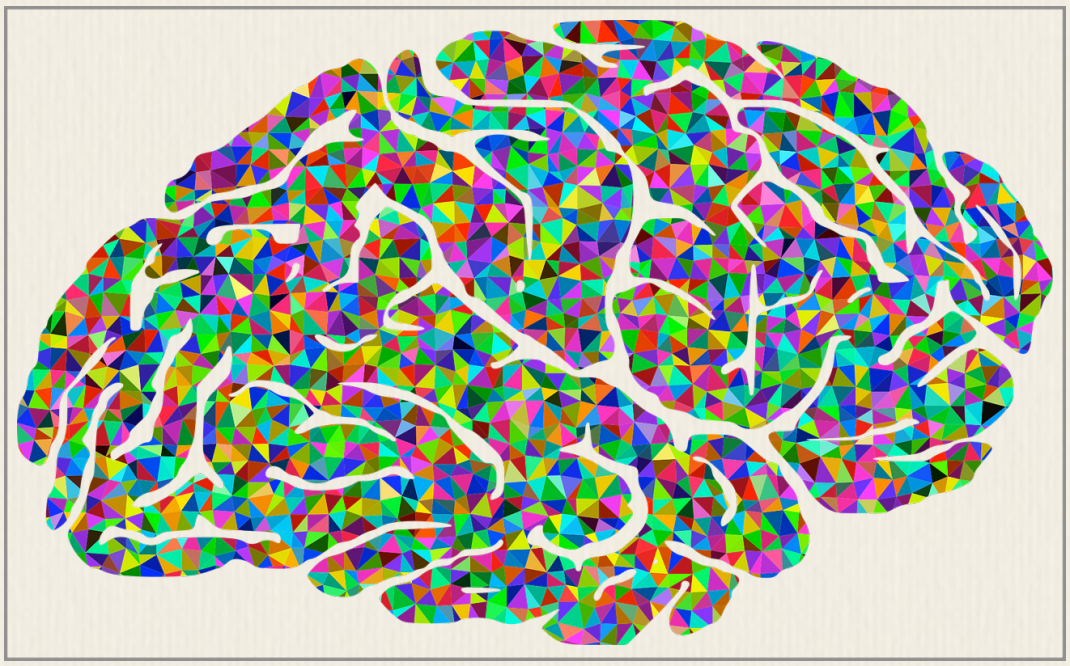
Sosyal faktörlerin depresyonla ilişkisi vardır.

Farklı kültürlerde farklı nedenler ve belirtiler ortaya çıkabilir. Örneğin kuzey kutbuna yakın ülkelerde günışığına daha az maruz kalındığı için daha fazla depresyon görülürken, balık tüketiminin fazla olduğu ülkelerde daha az depresyon görülmektedir.

Mit: Ömür boyu ilaç kullanmak depresyonu yenmeye yardım eder.

Gerçek: Araştırmalar gösteriyor ki, psikoterapiler depresyonu iyileştirmede ilaçlar kadar etkilidir. “Prozac” gibi ilaçlar sadece depresyon belirtilerine iyi gelmesi için kullanılan *araçlardır*. İlaç kullanımına gerek olsa bile bu ömür boyu değildir, terapi ile birlikte devam edilmeli ve doktor kontrolünde bırakılmalıdır.

Kişilerin yaşadıkları stresli ve üzüntülü olayların sonucunda depresyon ortaya çıkabilir. Kişilerin olaylara, kendilerine ve geleceğe bakış açıları ve yaptıkları atıflar depresyonun ortaya çıkmasındaki en önemli nedenlerdendir. Umutsuzluğun göstergesi olan 3 temel atıf ile depresyon önemli ölçüde ilişkilidir, *kalıcılık* ("Hep böyle oluyor, hiç bitmeyecek."), *genelleme* ("Hep benim başıma geliyor.") ve *düşük benlik saygısı* ("Ben bu işin altından kalkamam"). Bunun yanında aynı düşünceyi tekrar tekrar düşünmek depresyona girme riskini arttırabiliyor.



Nörolojik (sinir bilim) faktörlerin de depresyonla ilişkisi vardır. Bireylerdeki kortizol hormonu ve tiroid hormonu bozukluğu depresyona sebep olabilmektedir.

Mit: Depresyondaki insanlar çok ağlar.

Gerçek: Her zaman değil. Bazı insanlar depresyonda olsalar dahi çok üzgün görünmezler ve ağlamazlar. Duygusal olarak kendilerini "boşlukta" hissedebilirler. Herhangi bir dramatik belirti göstermeseler bile, depresyonu tedavi edilmemiş insanlar hayatları boyunca hem kendileri hem aileleri zorluk yaşar.

Tedavisi

Birçok psikolojik tedavi, depresyonun iyileşmesini sağlamaktadır. En etkili 4 farklı terapi yönteminden bahsedebiliriz.

Kişilerin olaylara, kendilerine ve geleceğe bakış açıları ve yaptıkları atıflar depresyonun ortaya çıkmasındaki en önemli nedenlerdendir.

Kişilerarası psikoterapi, *diğer insanlarla ilişkilerimizde olan sorunları çözmeye yöneliktir.* **Çünkü ilişkilerimize yüklediğimiz negatif anlamlar depresif belirtilere neden olabilir.** Yaklaşık 16 seansta bireylerde iyileşme görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda bu terapiyi alan bireylerin depresyona geri girme riskinin çok az olduğunu göstermiştir.

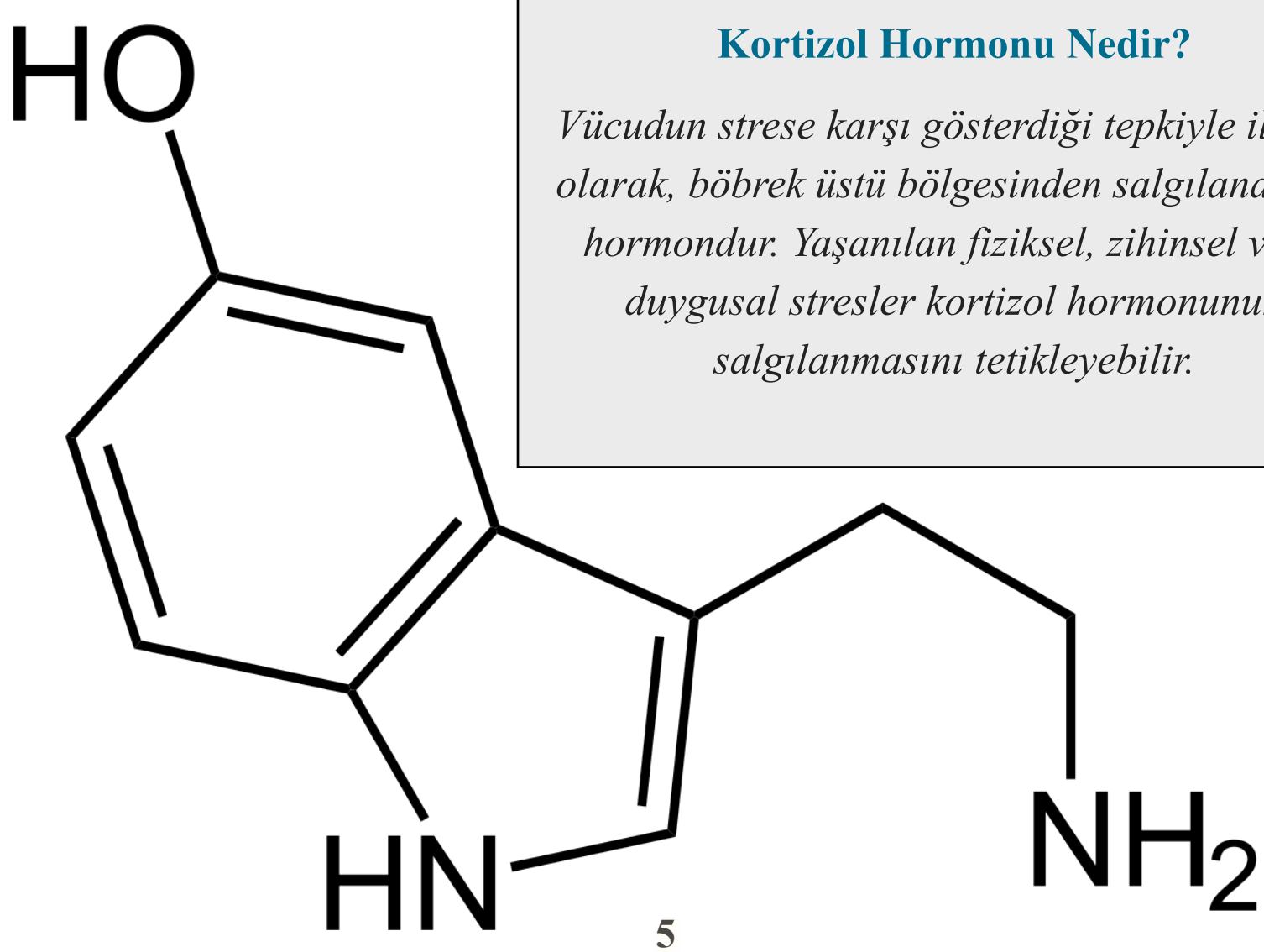
Bilişsel terapi, k*işinin düşünme biçimini değiştirmeye yöneliktir.* **Çok ağır depresyonlarda bile etkili olduğu görülmüştür.** El kitapları ve bilgisayarda uygulamalı formları olduğu için kişi, danışman psikoloğunun eşliğinde kişi kendi kendine uygulayabilmektedir.

Davranışsal aktivasyon terapi, *kişiye ödevler verip aktivite yapmasını sağlamaya yöneliktir.* **Terapinin bitiminde başarılı sonuçlar elde edilmektedir.**

Davranışsal çift terapisi, *çiftlerle birlikte yapılmaktadır.* **Evlilik, ilişki problemlerinin çözümlenmesine odaklanır.** Antidepresan ilaçları kadar etkili olduğu görülmüştür.

Kortizol Hormonu Nedir?

Vücudun strese karşı gösterdiği tepkiyle ilişkili olarak, böbrek üstü bölgesinden salgılanan bir hormondur. Yaşanılan fiziksel, zihinsel veya duygusal stresler kortizol hormonunun salgılanmasını tetikleyebilir.



Meraklısına...

Mit: Depresyon yaşlanmanın bir parçasıdır.

Gerçek: Bazı insanlar yaşın getirdiği koşullarla mücadele ederken depresyona girebilir. Fakat bu genellenmemelidir.

Ayrıca kalp krizini önlemek için kullanılan bazı tıbbi ilaçlar da yaşlılarda depresyona sebep olabilir.

Mit: Ergenler doğaları gereği mutsuzdur.

Gerçek: Ergenlerin bir çoğunun değişken duygu durumuna sahip olması, mutsuz olması normal karşılanmaktadır. Eğer mutsuzluk 2 haftadan daha fazla sürüyorsa, bu bir depresyon göstergesi olabilir. Başka bir gösterge ise, ergenin arkadaşlarıyla yaşadığı problemler, hoşlanmadan yaptığı aktiviteler ve benzeri durumlar olabilir.

Mit: Depresyon, tedaviye ihtiyaç duymadan kendi kendine iyileşir.

Gerçek: Bazı insanlar kendi kendilerine depresyonla baş edebilirler fakat çoğu kişi tedaviye ihtiyaç duyar. Tedavi sonucunda ancak ev ve iş hayatlarındaki rutinlerine dönebilirler. Tedavi edilmemiş depresyon, aylarca hatta yıllarca sürebilir.

Mit: Çocuklar depresyona girmez.

Gerçek: Depresyon, tüm yaş gruplarında, tüm etnik kökenlerde, herhangi bir ekonomik statüde ve cinsiyette görülmektedir.

Kaynakça

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. Ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression: Psychological Review (2)96, 358-372.

Barbato, A. ve D'Avanzo, B. (2008). Efficacy of Couple Therapy as a Treatment for Depression: A Meta-Analysis. Psychiatr Q (79), 121-132.

Beck, A. T. (1979). Cognitive Theory: The Corsini Encyclopedia of Psychology.

Elkin, I., Tracie Shea, M., Watkins, J. T., Imber, S. T., Sotsky, S. M., Collins, J. F, Glass, D, R., Pilkonis, P. A., Leber, W. R., Docherty, J. P., Fiester, S. J. ve Parloff, M. B. (1989). National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program: Arc Gen Psychiatry(46), 971-982.

Hoeksema, S. N. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes: Journal of Abnormal Psychology (4)100, 569-582.

Judd, L. L, Akiskal, H. S., Maser, J. D., Zeller, P. J., Endicott, J., Coryell, W., Paulus, M. P., Kunovac, J. L., Leon, A. C., Mueller, T. I., Rice, J. A. ve Martin B. Keller. (1998). Major depressive disorder: A prospective study of residual subthreshold depressive symptoms as predictor of rapid relapse: Journal of Affective Disorders (50), 97-108.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication: Arch Gen Psychiatry (62), 593-602.

Simon, G. E., VonKorff, M., Piccinelli, M., Fullerton, C. ve Ormel, J. (1999). An International Study Of The Relation Between Somatic Symptoms And Depression: The New England Journal of Medicine (18)341: 1329-1335.

Weinstock, L. S. ve Romito, K. (2015). Myths and Facts About Depression. 26 Mart 2017, http://www.webmd.com/depression/tc/myths-and-facts-about-depression-credits