

# DEPRESYONDA(MI)YIM?

## Depresyon Nedir?

Sözcük anlamı çökkünlük olan depresyon kendine özgü belirtileri olan; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz etkileyerek ilişkilerini, mesleki ve sosyal becerilerini ve fiziksel sağlığını bozan önemli bir psikiyatrik hastalıktır. Depresyon psikiyatrik bir hastalıktır ve ancak bir uzman tarafından bu tanı konulabilir.

Depresyondaki bir insan aşağıdaki durumların çoğunu uzunca bir süre yaşar:

- Kederli, hüzünlü, çökkün ruh hali ya da duygusuzluk
- Hayattan zevk alamama ya da ilgi duyamama
- Ağlama krizleri, üzüntü ve/veya sinirlilik
- Hiç uyuyamama ya da çok fazla uyuma
- İştah ve kiloda belirgin değişiklikler
- Yorgunluk, enerji kaybı
- Odaklanmada, karar vermede zorlanma
- Umutsuzluk, değersizlik ve güçsüzlük duyguları
- Suçluluk duygusu ve kendini eleştirme
- Cinsel isteksizlik
- İntihar düşünceleri ya da denemeleri

## Depresyon Ne Değildir?

Herkes bazen üzgün, kederli, keyfisz ve isteksiz hissedebilir. İnsan hayatın doğal iniş çıkışları içinde bu tip depresif duygular da yaşayabilir. Hemen hemen herkesin yaşayabileceği karamsarlık, hüzn, mutsuzluk gibi duygular hissetmek depresyonda olduğunuz anlamına gelmez. Birkaç gün süren depresif duygular hayatın normal bir parçasıdır ve bu, endişe yaratacak bir durum değildir.

Bir yakınımızı kaybettikten sonra yaşadığımız yas sırasındaki duygular da depresyon değildir. Genelde bu tip depresif durumlar, yaşadığımız zor ve stresli olaylara bağlıdır ve hayatımızdaki pozitif değişmelerle düzelirler.

## Neden Ben Depresyodayım?

Bunun basit bir yanıtı yoktur. Depresyonun altında biyolojik, genetik, psikolojik ve toplumsal nedenler ve bunların birbirleriyle etkileşimi yatar. Büyük yaşam değişiklikleri, stresli olaylar, hormonal değişiklikler, alkol ve uyuşturucu kullanımı depresyonun oluşmasına ya da ağırlaşmasına neden olabilir. Ancak kimi zaman görünürde hiçbir neden yokken de depresyon yaşanabilir. Bu noktada şunu hatırlamak önemlidir; depresyonun nedeni insanın zayıflığı, kişilik eksikliği/hatası, tembelliği, kişisel başarısızlığı ya da irade güçsüzlüğü değildir.

## Depresyonun Tedavisi

Depresif durumların çoğunluğu hastanede yatmayı gerektirmeden psikoterapi ya da ilaç ile tedavi edilir ve araştırmalar ikisinin kombinasyonunun en etkili yöntem olduğunu göstermektedir. Yardım aldıktan sonra, birçok insanın şikayetleri tamamen ortadan kalkar. Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız derinleşmesini, ağırlaşmasını beklemeden bir uzmana başvurmak en iyi yöntemdir.

## Depresyonla Baş Etmek için Öneriler

- Şu anda neden böyle hissediyor olduğunuzu düşünün. Duygularınızı anlamaya çalışın ve bunun için kendinize zaman tanıyın.
- Aktif olun. İçinizden gelirse de yataktan kalkın, yaptığınız şeyleri yapmaya devam edin.
- Herhangi bir gündelik fiziksel aktiviteye başlayın, örneğin her gün yürüyüş yapın.
- Gerçekçi olun, ulaşılamaz hedeflerin peşinde koşmayın. Hata ve başarısızlıklarınızı gereğinden fazla büyüterek hayatınız onlardan ibaretmiş gibi davranmayın.
- Stresli durumlardan uzak durun.
- Tek başınıza çabalamayın; güvendiğiniz insanlara ulaşın. Sosyal çevrenizden destek almaya çalışın. Canınız kimseyi görmek istemese bile dışarı çıkmaya çalışın, tamamen eve kapanmayın.
- Acı verici duygulardan kurtulmak için alkol ya da diğer maddelere yönelmemeye çalışın, çünkü bu uzun vadede kendinizi hem ruhsal hem fiziksel olarak daha kötü hissetmenize neden olur.

- Kendinizi eleştirmekten ve suçlamaktan kaçının. Kontrolünüz dışındaki olayların sorumluluğunu üzerinize almayın.
- Gereksizce ani kararlar vermeyin ve girişimlerde bulunmayın.
- Baş etme yöntemi olarak uzman yardımını göz ardı etmeyin. Depresyon, yardıma çoğunlukla olumlu yanıt veren durumlardan biridir.
- Eğer ilaç tedavisi önerildiyse, ilaçları alın. Enerjinizi ve motivasyonunuzu yükseltir.
- Kendinize karşı sabırlı olun, yeniden iyi hissetmek zaman alır. Unutmayın depresif dönemler geçicidir. Bu dönemlerde, ilginizin kendi iç dünyanıza yönelmiş olması, sonradan kendinize ve hayata dair yeni bir anlamlandırma ve güçlenme sürecine de olanak verir. Bu da olumlu yönde bir değişim ve dönüşüm umudunu barındırır.

Eğer uzun zamandır depresif hissediyorsanız, uykunuz ve iştahınız bu durumdan çok etkilendiyse, kendinize zarar verme düşünceleriniz varsa en yakın zamanda Psikolojik Danışmanlık Birimi'nden ya da okul dışında bir uzmandan yardım alın.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** PsyCounselling@bilgi.edu.tr  
**Tel:** 212 311 76 74

**Kuştepe:** 212 311 6252 / 6470  
**Dolapdere:** 212 311 5212  
**Santral:** 212 311 76 74 / 7671 / 7673

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir*