

## Depresyon

### Giriş

Depresyon ciddi bir hastalıktır. Depresyondaysanız, çok uzun süreler boyunca aşırı üzüntü hissedersiniz. Bu hisler genellikle günlük yaşamınıza müdahale edecek kadar ciddidir ve birkaç günde geçmezler, haftalar hatta aylar sürebilirler.

Depresyon yaygın bir hastalıktır. İnsanların yaklaşık %15'i hayatlarının bir döneminde major depresyon geçirir. Birleşik Krallıkta her yıl görülen yaklaşık 5000 intihar vakasının çoğu depresyona bağlıdır.

Depresyon kadınlarda erkeklere göre daha yaygındır, ancak bunun nedeni kadınların yaşadıkları belirtiler için yardım almaya daha eğilimli olmaları olabilir. Depresyon her yaşta, hatta çocuklarda bile görülebilir.

Depresyon insanları çok çeşitli şekillerde etkiler ve çok çeşitli fiziksel, psikolojik (ruhsal) ve sosyal belirtiyeye neden olabilir.

### Belirtiler

Depresyondaysanız kırılabilir olabilirsiniz ve çok fazla ağlayabilirsiniz. Karar vermekte güçlük çekebilir ve kendinizi değersiz, suçlu, umutsuz ve çaresiz hissedebilirsiniz.

Depresyondaysanız eskiden hoşlandığınız şeylere karşı olan ilginizi kaybedebilirsiniz. Daha fazla yalnız kalmak, aileniz ve arkadaşlarınızdan uzak durmak isteyebilirsiniz. Bitkinlik ve uyku sorunları gibi fiziksel belirtiler de yaşayabilirsiniz.

Depresyondaysanız iştahınızı kaybedebilirsiniz ancak bazı insanlar yiyerek rahatladıklarından kilo alırlar. Cinselliğe olan ilginizi de kaybedebilirsiniz. Bazı kadınlarda regl döngüsü de depresyondan etkilenebilir.

Depresyon üzüntüden farklıdır. Üzüntü kayıp durumunda verilen normal bir tepkidir. Üzüntü içindeyseniz, bu his dalgalar halinde gelir. Genelde hayatta yapmaktan hoşlandığınız şeylerden keyif almaya ve gelecekle ilgili plan kurmaya devam edersiniz. Ancak, eğer depresyondaysanız sürekli üzüntü hissedebilir ve geleceğe dair en ufak bir olumlu düşünceye sahip olmayabilirsiniz.

### Nedenleri

Depresyonun nadiren tek bir nedeni olur. Genellikle farklı nedenler bir araya gelerek depresyonu tetikler. Örneğin, bir hastalık nedeniyle yorgun düşmüşsünüzdür ve ardından yoksulluk gibi zorlu bir hayat deneyimi yaşarsınız.

Araştırmalar depresyonla nörotransmitter adı verilen beyin kimyasalları arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Depresyondaysanız, serotonin gibi belli bazı kimyasallarınızın düzeyi depresyonda olmayan insanlara göre düşer.

Beyindeki kimyasal dengesizliğin depresyonun sonucu mu yoksa nedeni mi olduğu halen tam olarak anlaşılamamıştır. Belli genler depresyon geçirme riskini arttırıyor gibi görünmektedir ve bunlar anne babadan çocuklara geçer. Bu nedenle, ailenizde depresyon öyküsü varsa, sizde de depresyon olması ihtimali yüksektir.

Depresyonun diğer sebepleri arasında uyuşturucu ve alkol bağımlılığı ve belli ilaçların kullanılması sayılabilir.

## Tanı

Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız GP'nizi ziyaret edin. GP'niz sizi fiziksel muayeneden geçirebilir ve benzer belirti veren başka bir hastalığınız olup olmadığını görmek için bazı kan ve idrar tahlilleri yapabilir.

Depresyon için belli bir klinik tedavi yoktur, bu nedenle tanı koymak üzere ayrıntılı görüşmeler ve anketler yapılır.

Ruhsal hastalıklar için iki ana sınıflandırma sistemi vardır. İlki Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından geliştirilen Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'dır (Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) . İkincisi ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilen Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılmasıdır.

Her iki sistem de hastalıkla ilgili yaygın belirtilerin listelenmesi esasıyla çalışır. GP'niz sizde belli belirtilerin olup olmadığını sorar ve yanıtlarınıza bağlı olarak hastalığınızın ne olduğunu sisteme göre kararlaştırır.

## Tedavi

Depresyon için göreceğiniz tedavi durumunuzun günlük hayatınızı ne kadar etkilediğine bağlıdır.

Depresyonunuz hafifse, GP'niz durumunuzu iki haftalık olarak değerlendirir. Egzersiz yapmak ve endişelerinizi aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmak yararlı olabilir.

Depresyonunuz orta düzeydeyse, GP'niz konuşma terapisi önerebilir veya seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) gibi antidepresanlar verebilir.

Konuşma terapileri depresyonunuzun nedenini anlama ve bunlarla başa çıkmanın bir yoludur. Tedaviler kapsamında olaylara verdiğiniz tepkileri değiştirmek için sorun çözme becerilerinden yararlanan Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) de sayılabilir.

SSRI'ler beyninizdeki kimyasal seviyelerini değiştirerek etkilerini gösterir. Serotonin gibi belli kimyasallar kendinizi iyi hissetmenizi sağlar, SSRI'ler de serotonin üretimini teşvik eder.

Ağır depresyon konuşma terapileri ve ilaçların bir kombinasyonuyla tedavi edilir. Ağır depresyon geğiriyorsanız ve hastalığınız tedaviye cevap vermiyorsa, uzman bir ruh sağlığı ekibine sevk edilebilirsiniz.

### **Yan etkiler**

SSRI'lerin (seçici serotonin geri alım inhibitörleri) yan etkileri arasında mide bulantısı, baş ağrısı, anksiyete ve uyku problemleri sayılabilir.

Trisiklik antidepresanlar (TCA'lar) zaman zaman depresyon tedavisinde kullanılır. TCA'ların yaygın görülen yan etkileri arasında ağız kurluğu, kabızlık, terleme, bulanık görme, idrara çıkmayla ilgili sorunlar ve baş dönmesi sayılabilir.

Gerek SSRI'lerin gerekse TCA'ların yan etkileri zaman içinde geçme eğilimindedir.

Monamin oksidaz inhibitörleri (MAOI'ler) olarak bilinen antidepresanlardan kullanıyorsanız, tiramin isimli kimyasalı içeren yiyecek ve içecekleri tüketmekten kaçınmalısınız. GP'niz size uzak durmanız gereken yiyecek ve içeceklerin bir listesini verecektir. Ayrıca alkolden de uzak durmanız ve GP'nize danışmadan başka ilaç kullanmamanız gerekir.

Nadir olgularda, MAOI'ler tansiyonun yükselmesine neden olabilir. Boyun tutulması, şiddetli baş ağrısı, göğüs ağrısı, bulantı, kusma veya arpıntınız varsa, derhal 112'yi arayarak tıbbi yardım istemeniz gerekir.

### **Komplikasyonlar**

Bir depresyon epizotu geçirmiş kişilerin yaklaşık %50'si 10 yıl içinde ikinci bir epizot daha geçirir.

Başta depresyon ve madde bağımlılığı olmak üzere, zihinsel bozukluklar tüm intihar vakalarının %90'ından fazlasıyla ilintilidir.

İntiharın uyarıcı belirtileri bir vasiyet yazmak gibi son ayarlamaların yapılması, ölümden veya intihardan bahsetme veya kendine zarar verme davranışlarıdır.

Kişinin ruh halinde ani bir iyileşme olması da bir belirti olabilir – kişi intihar etmeye karar vermiş ve kararından memnun olmuşsa görülmesi muhtemel bir durumdur.

Tanıdığınız birinin intihar etmesinden endişeleniyorsanız, profesyonel yardım almanız gerekir. GP'sine ulaşamıyorsanız, Samaritans gibi bir destek grubu da işe yarar tavsiyeler verebilir (24 saat açık yardım hattının numarası 08457 90 90 90'dır). Kişinin yalnız olmadığını bilmesini sağlayın ve sorunlarını çözmek için çözüm önerisinde bulunun.

Acil bir risk olduğunu düşünüyorsanız, bu kişileri yalnız bırakmayın. İlaçlar, kesici aletler ve temizlik kimyasalları gibi intihar araçlarını ortalıktan kaldırın.

## Korunma

Depresyondan uzak durmak için düzenli bir egzersiz programı işe yarayabilir. Egzersiz kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan bir beyin kimyasalı olan serotoninin salgılanmasını tetikler.

Ruh sağlığınız size stres ve anksiyeteye karşı sorun giderme odaklı bir yaklaşım benimsemeyi öğreten bilişsel davranış terapisiyle (CBT) de güçlendirilebilir.

Yoga ve meditasyon gibi rahatlama tekniklerini öğrenmeniz anksiyetenin geçmesine yardımcı olabilir.

Son araştırmalar beslenmenin de depresyon üzerinde önemli rol oynayabileceğini göstermiştir. Alkol, kafein, şeker, çikolata, kek, bisküvi, peynir ve ekmek gibi gıdalardan kaçının. Bunlar kan şekerinizin kısa süreli olarak aniden yükselmesine neden olur. Kısa süre sonra kan şekeriniz aniden düşerek endişeli, huzursuz ve depresif hissetmenize neden olur.

Balık etindeki bir kimyasalın – omega 3 yağ asidi – ruh halini iyileştirdiği gösterilmiştir. Bu kimyasal; somon, sardunya ve uskumruda bulunur. Bunun vejeteryan alternatifleri ise ceviz ve tofudur.

Et, balık, fasulye ve yumurta gibi protein yönünden yüksek gıdalar da kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir.

### Güvenilir çeviri hizmeti

NHS Direct telefon ettiğinizde sadece birkaç dakika içinde pek çok dilde size güvenilir çevirmenler sağlayabilir.

#### 3 adımlık kılavuzumuzu takip edin:

Adım 1 - NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayın

Adım 2 – Aramanız yanıtlandığında, kullanmak istediğiniz dilin İngilizcesini belirtin. NHS Direct'in size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve tavsiyeyi vermesine yardımcı olacak çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.

Adım 3 – Veya, bir arkadaşınızdan ya da yakınınızdan sizin yerinize arama yapmasını rica edebilirsiniz. Neden aradığınızı açıklamak üzere bir çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.