

Siz de depresyonda mısınız?

'eki, çağımızın en kritik hastalıklarından biri olan depresyonla mücadele etmek için neler yapmalıyız?



Dünya Sağlık Örgütü'nün son verileri, dünya üzerinde depresyonla mücadele eden yaklaşık 21 milyon insanın yüzde 20 ile 40'ının intihar girişiminde bulduklarını, bu hastaların yüzde 10 ile 15'inin hayatını kaybettiğini gösteriyor.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Yetişkin ve Aile Bölümü'nden Uzman Psikolog Tuba Akyüz'e göre hastalıkla başa çıkmak için ilk önce kişilerin durumu kabullenip, tedaviye ıremekten vazgeçmesi gerekiyor... Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı son rakamlara göre, dünya üzerinde yaklaşık 121 milyon insan depresyonla mücadele ediyor. İyileşim değişimlerinde ve kişilerin aklamasıyla artış gözlemlenen bu hastalıkla mücadele edenlerin yüzde 10'u kadınlar. Öyle ki bir adamın, hayatının herhangi bir döneminde depresyona girme olasılığı yüzde 10 ila 20 arasında değişirken bu rakam erkeklerde düşüyor. Ekonomik ve sosyal etkilerin tetiklediği olduğu depresyon hastalığının Türkiye'deki istatistiklerine bakıldığında, rakamların

dünya ortalamasına paralel olduğu görülüyor. Özellikle 15 - 44 yaş aralığında gözlemlenen bu hastalığın belirtileri ve tedavi yöntemleri nedir? Neden depresyondayız? Giderek daha fazla mı depresyona giriyoruz? Depresyonun, birçok faktörün bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir psikiyatrik tablo olduğunun altını çizen DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Yetişkin ve Aile Bölümü'nden Uzman Psikolog Tuba Akyüz, bu konuda yaklaşık 50 yıldır yapılan araştırmaların sonucunda, hastalığı tek nedene ya da formülasyona dayandırmanın mümkün olmadığını söylüyor. Akyüz, "Birkaç farklı yaklaşım olsa da hâkim görüş, depresyonun biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir durum olduğu şeklindedir. Depresyonda genetik yatkınlık önemli bir faktördür. Araştırmalar gösteriyor ki, yakın aile fertlerinden birinde görülen depresyon, diğerleri için de depresyon riskini artırıyor. Bu durum özellikle iki uçlu depresyonda ve mevsimsel depresyonda daha da sık görülen bir durum. Ancak aile hikâyesinde depresyonun olmadığı örneklerde de depresyonu

görmek mümkün" diyor.

BIYOKİMYASAL DEĞİŞİMLER TETİKLİYOR...

Biyolojik açıdan bakıldığında ise beyindeki biyokimyasal değişimlerin depresyonda etkili olduğunu anlatan Akyüz, psikososyal faktörlere de dikkat çekiyor. Akyüz, "Özellikle norepinefrin ve serotonin olarak adlandırılan nörotransmitterlerin üretim, salınım, geri alım vb. metabolizmalarında anormallik gözlenir. İlaçlar bu sistemleri düzenlemede yardımcıdır. Psikososyal faktörler depresyon oluşumunda farklı düzeylerde önemli etki oluşturmaktadır. Özgüveni düşük, içe kapanık, kendilerine ve çevresindekilere kötümser bakma eğilimi olan, insan ilişkilerinde daha zayıf ve stres toleransı daha sınırlı olan kişilerde depresyona yatkınlık görülür. Erken dönem ebeveyn kaybı, taciz, yalnızlık, sosyal desteğin sınırlı olması, kronik hastalıklar, iş kaybı, maddi kayıp, boşanma gibi travmalar da kişinin depresyona girme riskini artırır" diyor.

Hastaların yüzde 15'i hayatını kaybediyor...

Endüstrileşme ve kentleşmeyle birlikte, bireyin üzerindeki ekonomik yükün ve çoğu zaman kronik bir hal alan stresin artması, sosyal çevrenin ve desteğin yetersiz hale gelmesi de depresyona karşı kişileri savunmasız bırakıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün rakamları, dünya üzerinde depresyonla mücadele eden yaklaşık 121 milyon insanın yüzde 20 ile 40'ının intihar girişiminde bulduklarını, bu hastaların yüzde 10 ile 15'inin de hayatını kaybettiğini gösteriyor. Yani depresyon, intiharın başlıca nedenlerinden biri.

Bununla birlikte depresyonun, bireylerin kişisel, sosyal ilişkilerinin bozulmasına, boşanmaya, iş kaybına ve tıbbi hastalıklara neden olabildiğini anlatan Tuba Akyüz, "Örneğin yapılan çalışmalar, depresyonun koroner kalp hastalığını ve kalp spazmı riskini artırdığını göstermiştir. Bireylerin bu hastalıkla mücadelede destek alması şart" diyor.

TEDAVIDEN ÇEKİNMEYİN!

Nüfusa oranla ruh sağlığı uzman sayısının az olması, bireylerin yardım almaktan çekinmeleri, ekonomik ve sosyal güçlüklerden dolayı depresyon hastalarının sadece 4'te 1'inin tedaviye başvurduklarına dikkat çekerek Akyüz: "Depresyonda ilaç ve psikoterapi,

uygulanan yöntemlerdir. Psikoterapi, etkisini ilaç kadar çabuk göstermemekle birlikte uzun dönemde en az ilaç tedavisi kadar etkilidir.

Terapi gören kişilerde rahatsızlığın yeniden baş göstermesi oranı daha düşüktür ve bu kişiler, iyileşme sürecinde kendilerini çok daha iyi hissederler. Psikoterapi, depresyonun etkilediği kişiye ve ailesine depresyonla baş etmede yardımcı olur. En etkili psikoterapi yöntemleri bilişsel terapi (çarpık düşünceleri tanımlamayı ve düzeltmeyi öğretir), davranış terapisi (daha etkili davranış biçimlerini öğretir) ve kişilerarası terapidir (ilişki becerileri öğretir). Bilinmelidir ki depresyon, tedavisi olan bir hastalıktır. Erken dönemde yapılan yardımın, kişinin hayat kalitesini yükseltmede ve kişiyi risklerden korumada etkili bir rol olduğu unutulmamalıdır".

BU BELİRTİLERE DİKKAT!

Dünya Sağlık Örgütü'nün istatistiklerine göre, depresyon 15-44 yaş arasındaki nüfusa daha fazla görülüyor. Sevilen birinin kaybı, yalnızlık, iş kaybı ya da işsizlik, kronik fiziksel hastalıklar, iş hayatında ve ilişkilerde yaşanan ve çözülmeleyen problemler, iş yerinde yaşanan mobbing, alkol ve madde kullanımı, evlilik problemleri, şiddet ve istismar, emeklilik, yaşlılık, göçler, yaşanan terör olayları gibi birçok faktör tetikleyici olabilir.

Çocuk ve ergenlerin depresyonu yetişkinlerden farklı yaşayabildiğine dikkat çeken Akyüz, "Depresyon yaşayan çocuğun durgun ve mutsuz bir yüz ifadesi olur. Duygularını sözel olarak ifade etmede zorlandığı için davranışlarında farklılıklar gözlemlenir. Çabuk öfkelenir, huzursuzdur, ani tepkiler verir. Uyku ve iştah sorunları yaşar. Bununla birlikte karın ağrıları gibi fizyolojik belirtiler de görülebilir. Ergenlerde ise depresyon; sosyal izolasyon, agresif davranış, umursamazlık, uyku bozuklukları ve kilo kaybı, kol ve bacak ağrıları, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, özgüven problemleri, aileyle çatışma, akademik başarıda düşme şeklinde kendini gösterir" dedi