

Depresyonu kabullenmek!

**Depresyondaki
121 milyon
insanın yüzde
20 ile 40'ı
intihar
girişiminde
bulunuyor,
yüzde 10 ile 15'i
hayatını
kaybediyor.**



Mevsim geçişlerinde ve kış aylarında artan depresyon çağın en büyük problemlerinden biri. Hayat boyu depresyona girme riskini daha fazla taşıyan grup ise kadınlar. Bir kadının, hayatının herhangi bir döneminde depresyona girme olasılığı yüzde 10 ila 20 arasında değişiyor. Depresyonun, birçok faktörün bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir psikiyatrik tablo olduğunu belirten Uzman Psikolog Tuba Akyüz, depresyonun, intiharın başlıca nedenlerinden biri olduğunu söyledi. 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 çeken 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" diye konuştu.