

Depresyonla Başa Çıkma Yolları

Depresyon nedir?

Depresyon, hiçbir şeyin önemi olmadığı hissini kişinin dünyada fonksiyon gösterme becerisini engelleyecek kadar güçlü olmasıdır. Okul? İş hayatı? Sosyal yaşam? Depresyon, her sabah yataktan çıkmayı Everest Dağı'na tırmanmak kadar zorlaştırabilir. Neyse ki bu dağa tek başınıza tırmanmak zorunda değilsiniz. Yardım istemek, bu tırmanışı daha kolay hâle getirecek araçlara ulaşmanızı sağlayabilir. Dert etmeyin, bunu başaracaksınız.

Belirtiler:

Depresyonun, ortalama bir moral bozukluğundan çok daha fazlasını yaşadığınızı gösterebilecek bazı önemli belirtileri vardır.

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre, depresyon belirtileri şunları içerebilir:

- Tüm gün, her gün, günlerce süren depresif ruh hâli.
- Kasıtlı olmayan kayda değer kilo kaybı
- İyi bir uyku çektikten sonra bile hiç enerjinizin olmaması
- Değersizlik veya suçluluk hissi
- Konsantre olmada veya kararlar almada güçlük çekme
- Ölüm veya hayatınıza son verme düşünceleri

Depresyonla Başa Çıkma Yolları:

Depresyon kendinizi izole edilmiş ve yalnız hissetmenize neden olabilir. Korkmayın, bizler sizin için buradayız. Hiç kimse karanlık zamanlardan tek başına geçmek zorunda değil. Bunu birlikte aşacağız.

Aşağıdaki yöntemlerle üzüntüden kurtulmaya başlayabilirsiniz.

- Yardım isteyin. Gerçek bir insanla bağlantıya geçmek, o sıradaki üzüntünüzden kurtulmanıza ve uzun vadede içinde bulunduğunuz karanlık ruh hâlinden çıkmak için stratejiler belirlemenize yardımcı olabilir.
- Kendinize iyi bakın. Depresif hissediyorsanız kendinize bakmak çok iyi gelebilir. Yemek yemek, üstünüzü değiştirmek veya duş almak gibi, odaklanacağınız tek bir şey seçin. Birini seçtiniz mi? Tamam, harika. Şimdi gelin bunu yapalım.

- Birine içinizi dökün. Depresyondayken, muhtemelen istediğiniz son şey başka insanlarla zaman geçirmektir. Gerçekte, bilimsel verilere göre sosyal hayatınızın kilit unsurlarını korumak, depresyonunuzla başa çıkmanın güçlü ve etkili bir yolu olabilir. Sadece tek bir arkadaşınıza içinizi açmayı ve neler yaşadığınızı ona anlatmayı deneyin. Nereden başlayacağınızı bilemiyor musunuz? Ona şöyle bir mesaj atmayı deneyin: “Selam, zor zamanlar geçiriyorum ve seninle görüşmek iyi gelebilir. Takılmak ister misin?”
- Bir uzmanla konuşun. Zihinsel sağlık da sağlıktır. Dolayısıyla, bazen sizin için en iyi planın ne olduğunu bulmak için doktorların yardımı gerekir. Yardım istemek için asla çok erken değildir. Bir uzmandan yardım almak, içinde bulunduğunuz karanlık ruh hâlinde çıkmak için gereken araçlara ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Depresyon Türleri:

Sık görülen depresyon türleri şunları içerir:

- Majör Depresyon: ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne göre, Majör Depresyon en sık görülen depresyon türüdür. Genellikle iki hafta ya da daha uzun süren değersizlik hissi, suçluluk hissi ve eskiden sevdiğiniz şeylere ilginizi kaybetme gibi depresyon belirtileriyle ortaya çıkar.
- Bipolar Bozukluk: Bipolar Bozukluk, depresyonla aynı şey değildir. Bununla birlikte, çoğu zaman depresyon belirtilerini de içerir. Kişinin ruh hâlinde en yüksekten en dibe geçişler görülür.
- Doğum Sonrası Depresyon: Bebek sahibi olmak, kişinin vücudundaki hormonları değiştirebilir. Bazı durumlarda bu hormonal değişiklik, depresyon belirtilerini tetikleyebilir.
- Premenstrüel Disforik Bozukluk (PDB): Hormonal değişikliklerin beyninizde ve bedeninizde çığırn etkileri olabilir. PDB, kadınları regl dönemi sırasında etkileyen bir depresyon türüdür. Olağan PMS'ten (Regl Öncesi Sendromu) daha şiddetli belirtileri vardır.
- Mevsimsel Duygu Durum Bozukluğu: Bazen insanlar büyük mevsimsel değişiklikler esnasında depresyon yaşayabilir. Mevsimsel duygu durum bozuklukları genellikle kışın, havanın soğuk olduğu ve günlerin giderek kısaldığı sırada yaşanır. Çoğu zaman bu durum bir sonraki mevsim değişikliğiyle birlikte düzelir. Bu, yardım almak için geçmesini beklemeniz gerektiği anlamına gelmez. Doktorunuzla görüşün.

Risk Faktörleri ve Nedenleri:

Depresyonun risk faktörleri şunları içerir:

- Aile geçmişi veya kişisel geçmiş
- Bir ilişkinin sona ermesi, ailede bir kayıp yaşanması, taşınma veya kariyer değişikliği gibi, hayatta stres yaratan başlıca unsurlar.
- Kronik hastalık veya belli ilaçlar
- Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı
- Kadınlar, onlu yaşlarının sonlarından 30'larının başlarına kadar yüksek risk grubundadır

Depresyonu Tedavi Etme Yolları:

En şiddetli depresyon vakaları bile tedavi edilebilir. Ayrıca, ne kadar erken yardım alırsanız o kadar iyi olur. Depresyon tedavisi genellikle terapiden ve ilaç kullanımından oluşur. Depresyonla başa çıkmaya çalışıyorsanız yapabileceğiniz diğer şeyler:

- Düzenli fiziksel aktivitede bulunma ve egzersiz yapma
- Sağlıklı ve muntazam bir uyku düzenine sahip olma
- Arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle zaman geçirme ve yardım teklif edildiğinde kabul etme
- Ruh hâlinizin hemen değil, yavaş yavaş düzeleceğini anlama
- Depresyonunuz hakkında daha fazla bilgi edinmeye devam etme ve doktorunuzla birlikte farklı tedavi seçeneklerini denerken nelerin işe yarayıp nelerin işe yaramadığının farkında olma
- Doktorunuzla konuşmak, nasıl hissettiğiniz hakkında ve zihin sağlığınızı yönetirken sizin için en etkili olacak seçeneklere dair daha fazlasını öğrenmek için atabileceğiniz harika bir ilk adımdır.