

Depresyonlar

(Depressionen)

◆ Herkes depresyona girebilir

Sadece Almanya’da yaklaşık 4 milyon insan depresyon yaşamaktadır. Depresyon çok yaygın bir hastalık olmasına rağmen, toplumda bu az bir şekilde algılanmakta ve bu hal çoğu zaman yanlış anlaşılmaktadır. Şeker veya tansiyon hastalığının da olduğu gibi depresyon da kişisel başarısızlık değil, bir hastalıktır ve iş, yaş, sosyal duruma bakmadan her insanın başına gelebilmektedir.

Çoğu zaman depresyon o ana kadar iyi giden bir günlük hayatın içine girer. Bazen de günlük bir can sıkıntısından veya krizden zor ayırt edilmektedir. Genelde hasta ve doktor öncelikle bu durumu bedensel bir hastalık sanırlar. Ama iyi bir araştırma sonucunda kesin bir teşhis mümkündür. Çoğu depresyon hastasının başarılı bir şekilde tedavi edilmesi için bu çok önemlidir. Eğer depresyon tanınmazsa bu gereksiz acılara, tehlikelere, en kötü durumda ise - intihara sebep - olur.

Depresyon “kuruntu “ değil, çok yaygın görülen, hayati tehlikesi olan ve günümüzde çok iyi tedavi edilebilen bir hastalıktır.

◆ Depresyonun birçok yüzü vardır

Çoğunlukla depresyona girmeden önce bir duygusal ağırlık yaşanmıştır, mesela sevdiği bir insanın ölümü veya sürekli var olan üstesinden gelinemeyen zorluklar gibi. Ama depresyon aniden, hiç yoktan da meydana çıkabilir. Çoğunlukla yakalanan kişiler sadece bir defalık, haftalar veya aylar süren, depresif bir episod yaşarlar, bazı kişiler de ise ları depresyon tekrar geri gelebilir. Bazı hastalar kapalı sonbahar ve kış aylarında kolaylıkla depresif sıkıntıya girmektedirler. Depresyon yaşayan insanların hepsi aynı belirtileri göstermezler . Her zaman depresyon kendini ön safhada göstermek zorunda değildir: Bazılarında günlük işlere karşı isteksizlik ve cansızlık, bazılarında da çaresizlik , kendini ilk etapta belirti bir olarak göstermektedir. Genelde uykusuzluk problemi ve çeşitli bedensel rahatsızlıklar ayrıca cinsel istekte aşırı azalma ya da istek kaybı gibi sorunlar beraberinde konsantre problemleri ve bazen de baskı yaratan korku duygusu da oluşturmaktadır. Depresyonun ağırlık derecesi, günlük yaşamın tamamen yok olmasına kadar gidebilen farklılıklar göstermektedir. Ayrıca dersesiyonun yaşlılık veya loğusa dönemi depresyonu gibi özel tipleri de vardır.

Depresyona girdiniz mi diye tereddütteyseniz, doktora veya psikoterapiste gidiniz. Bir defa eksik gideceğiniz bir kere fazla gitmeniz daha iyidir.

◆ Depresyon tedavi edilebilmektedir

Depresyon günümüzde başarıyla tedavi edilebilmektedir. İlaç tedavisi ve psikoterapi metotları sayesinde çok etkili tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Ne yazık ki bu yöntemler çok az uygulanmaktadır, çünkü depresyon maalesef çoğu zaman gözden kaçmaktadır.

Araştırmalar sonucu biliyoruz ki, depresyonda beyin metabolizmasında sorun farklı sebeplerden dolayı oluşabilmektedir. Basit bir şekilde açıklanacak olursa pozitif his sinyalleri azalıyor ve negatif his sinyalleri metabolizmadaki sorun nedeniyle olması gerekenden arasından daha fazla artıyor. Tam bu arada antidepressan ilaçlar faydasını gösteriyor ve değişen metabolizmayı dengelemeye yardımcı oluyor. Böylece depresyon belirtileri azalma göstermektedir. Yeniden depresyona girmemek için düzenli ve genelde aylarca süren ilaç tedavisi gerekmektedir. Ayrıca antidepressanlar bağımlılık yapmamakta, ve kişilik değişikliği meydana getirmemektedirler.

Özellikle hafif ve orta dereceli depresyonlarda faydasını gösteren psikoterapi, hastaya problemleriyle başka türlü başa çıkmasını sağlayacak yeni stratejiler öğretmekte -. Bunun yanında pozitif tecrübeleri fark ettirmek, yenilerini oluşturmak ve güçlendirmek negatif derin düşüncelerden kişiyi kurtarmak ta psikoterapide önemli rol oynamaktadır. Eğer diğer aile üyeleri depresyonun ciddi bir hastalık olduğunun bilincine varırlar ise destekleriyle depresyonun asılmasında önemli bir hizmet vermiş olacaklardır.

Depresyonlar ne kişisel bir başarısızlık ne de kaçınılması mümkün olmayan bir kaddedir ve normal şartlarda gayet iyi bir şekilde tedavi edilmektedir.