

DEPRESYON VE KENDİNE YARDIM

Çökkün duygu durum olarak tarif edilebilen depresyon, bireyin kişilerarası ilişkilerini, mesleki ve akademik yaşantısını, fiziksel sağlığını, duygu ve düşünce yapısını olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir problemdir.

Günlük hayatta karşılaşılan birçok olumsuz yaşantı karşısında bireyler, duygularında dalgalanmalar yaşasa da bu durumun depresyonla ilişkilendirilmesi tek başına yeterli değildir.



Depresyondan bahsedebilmek için aşağıdaki belirtilerden en az beşi yoğun bir şekilde ve uzun süreli olarak görülmelidir:

- Depresif duygudurum
- İlginin ve isteğin kaybolması, eskisi gibi zevk alamama
- İştahın azalması/artması ve önemli derecede kilo değişikliği
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
- Davranışlarda aşırı artma ya da gerileme
- Yorgunluk, enerji kaybı
- Değersizlik, aşırı ya da uygunsuz suçluluk hisleri
- Dikkati toplamada güçlük yaşanması
- Tekrarlayan ölüm ve öz kıyım düşünceleri/girişimi



Fiziksel Belirtiler

Yorgunluk Hissi
Yeme Problemleri
Uyku Problemleri

Duygusal Belirtiler

Üzgün ve mutsuz hissetmek
Çaresizlik, değersizlik
Yalnız hissetmek

Düşünceler

Kendinden nefret etme
Umutsuzluğa kapılma
Kendine zarar vermeyi düşünme

Davranışlar

Odaklanamama
Günlük işleri tamamlayamama
İnsanlardan uzaklaşma



NEDENLERİ

Depresyon kalıtsal, psikolojik ve sosyokülterel etmenler arasındaki karşılıklı etkileşime bağlı olarak oluşmaktadır. Depresyon, travmatik yaşantılar (yas, istismar vb.) ve olumsuz olaylar sonucu ortaya çıkabildiği gibi biyolojik etkenler (kalıtım, fizyolojik etkenler) sonucu da gelişebilmektedir. Aynı zamanda bazı kişilik yapılarının (Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu, Çekingen Kişilik Bozukluğu) depresyona daha yatkın olabileceği belirtilmektedir.

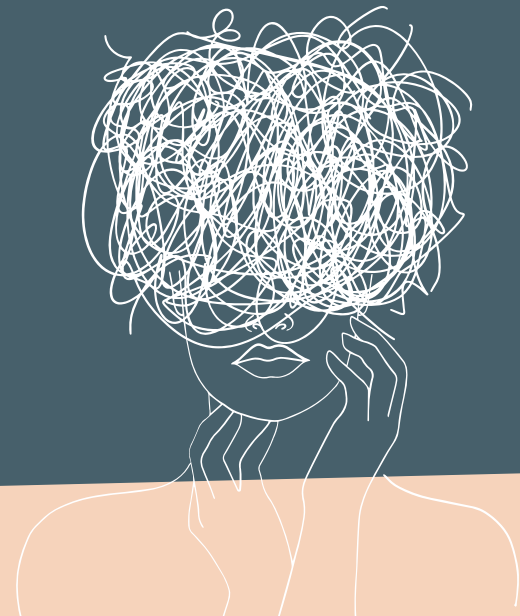
TEDAVİSİ

İlaç tedavisi: Depresyonun psikiyatrik bir sorun olması, tedavisinde kullanılan biyomedikal yöntemlerin (ilaç, EKT) önemini ön plana çıkarmaktadır. Hem psikoterapinin hem de ilaç kullanımının birlikte yürütülmesinin depresyonun tedavisinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Psikoterapi sürecine başladığında uzmanın yönlendirmesiyle veya psikoterapi sürecine başlamadan önce problemle ilişkili olarak bir psikiyatriste başvurmak sürecin daha sağlıklı ilerlemesine yardımcı olacaktır.

Psikolojik yardım: Başlangıçta aktarılan belirtilerin yoğun ve uzun süreli görülmesi halinde psikoterapi desteği için bir uzmana başvurmak problemlerle daha etkili bir şekilde baş edilmesine yardımcı olacaktır.

Kendi kendine yardım: Uzman yardımıyla ilerlenen sürecin daha etkili olduğu bilinmektedir, bununla birlikte uzmanlara erişim sağlanana dek, birey kendi kendine yardım uygulamaları ile de gelişim sağlayabilmektedir. Depresyon konusunda gün geçtikçe çeşitliliği artan kendi kendine yardım uygulamaları nefes ve gevşeme egzersizlerini, bilişsel teknikleri ve yardım sağlayan kitaplardan yararlanmayı içermektedir.

En etkili tedavi yönteminin ilaçla birlikte yürütülecek psikolojik yardım olduğu uzmanlar tarafından kabul edilmektedir.



KENDİ KENDİNE YARDIM UYGULAMALARI

Uyku ve yemek düzenine dikkat etmek



Aşırı uyuma/uyumama ve aşırı yemek yeme/yememe depresif duygudurumun sürdürülmesinde tetikleyici bir faktördür. Uyku düzenine ve yeme düzenine dikkat etmek hem kişinin fiziksel sağlığı için hem de iyi oluşu için oldukça önemlidir. Bu dengeyi yakalayabilmek için kişinin çökkün duygudurum öncesindeki düzeninin nasıl olduğunu belirlemesinde fayda vardır. O dönemlerdeki uyku ve yeme düzeninin nasıl olduğunu tespit ederek oradaki düzene ulaşmaya çalışması ilk adım olacaktır.

Düşünceleri fark etmek

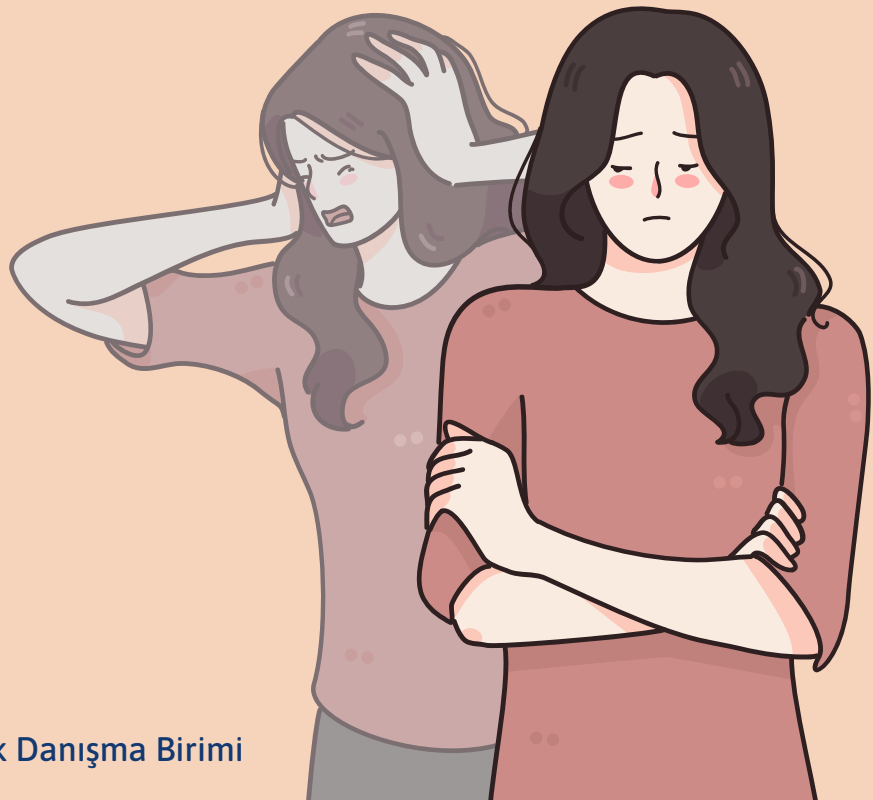
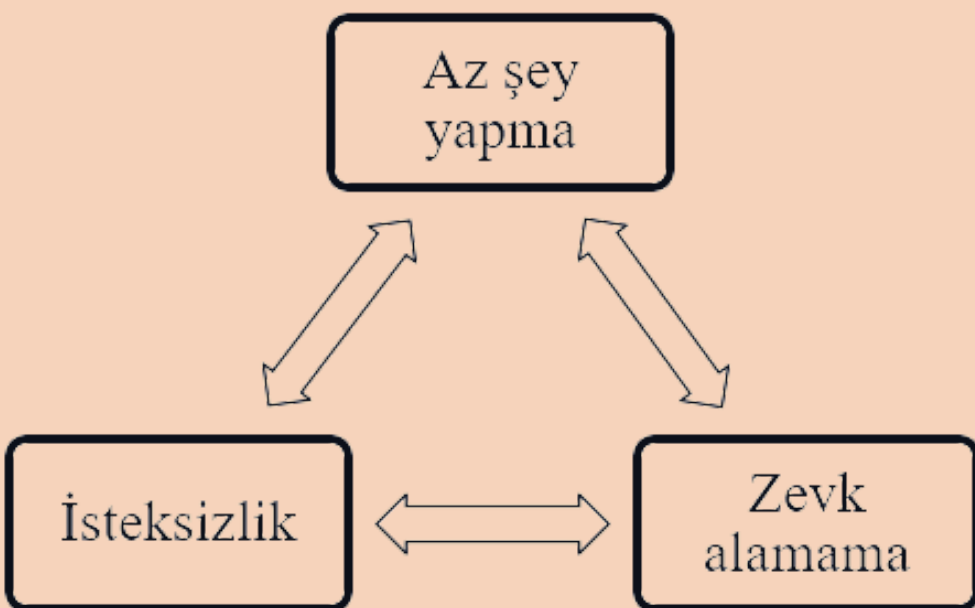


Depresyonla ilişkilendirilebilecek düşünceler çoğunlukla kişinin kendisine ve dış dünyaya ilişkin olumsuz düşüncelerini içermektedir. Kişinin “Hiç geçmeyecek.”, “Yetersizim.”, “Bununla baş edemeyeceğim.”, “Artık umudum kalmadı.” şeklindeki düşünceleri duruma tarafsız bakabilmesinin önünde bir engeldir. Bu engelin ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle sahip olunan bu düşünceler tespit edilmelidir. Düşünceler tespit edildikten sonra “Bu düşüncemin doğru olduğuna dair bir kanıtım var mı?”, “Bu düşüncemin başka bir açıklaması var mı?”, “Bu problemle ilgili başka nasıl düşünceler üretebilirim?” şeklinde sorulara yanıt bulunur. Buradaki asıl amaç, kişiyi çökkün duyguduruma sürükleyen olumsuz düşüncelerin yerine daha işlevsel olan düşünceleri yerleştirmektir. Olumsuz ve kişiye fayda sağlamayan düşüncelerin, içinde bulunulan depresif duygudurumu uzatacağı unutulmamalıdır.

Harekete geçmek



Depresyonda şiddetli bir şekilde görülen isteksizlik beraberinde harekete geçememeyi getirir. Harekete geçememek ise isteksizliği besleyerek bir kısır döngü oluşturur.



Harekete geçmek



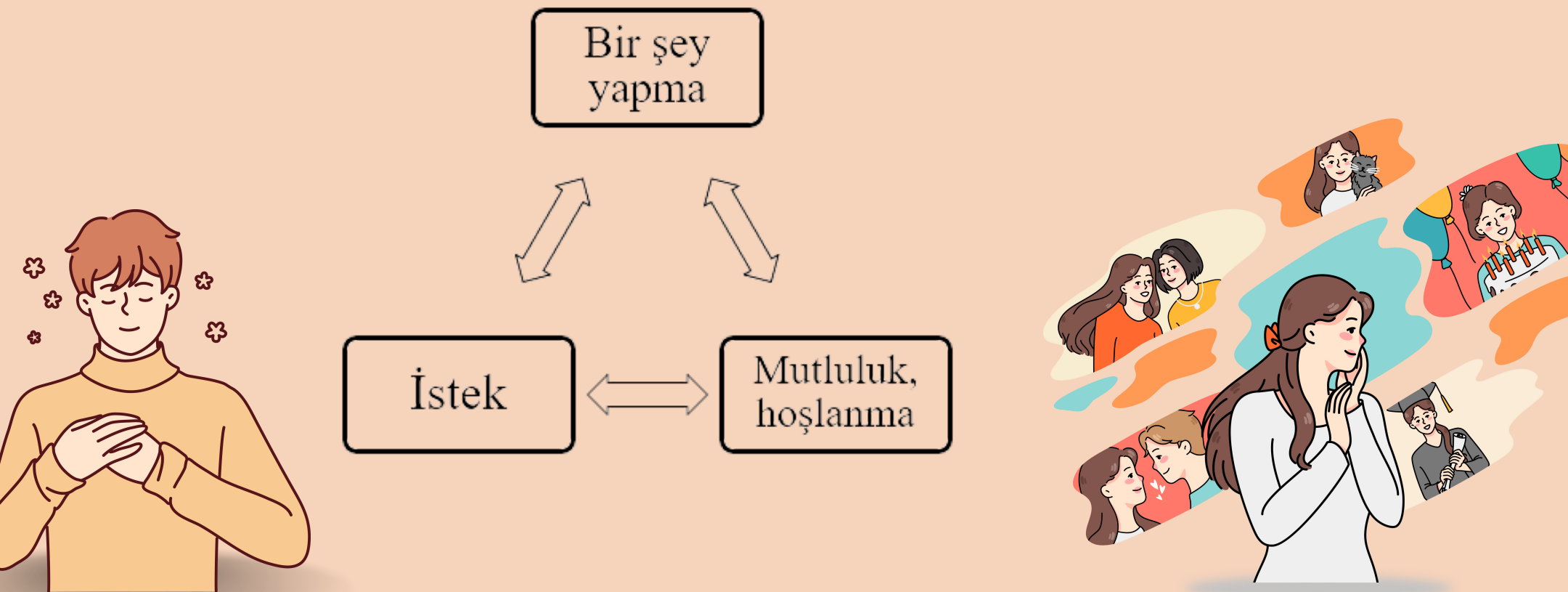
Bu kısır döngünün sürüp gitmemesi için atılabilecek ilk adım davranış boyutunda olmalıdır. Davranış boyutunda harekete geçmek kişinin küçük bir noktadan başlamasına ve kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur.

Sıklıkla duyulan “Hiçbir şey yapmak istemiyorum çünkü kendimi iyi hissetmiyorum.” bakış açısı yerine “Eğer daha iyi hissetmek istiyorsam bunun için bir şeyler yapabilirim.” şeklinde bir bakış açısı harekete geçmenin başlangıcıdır. Bu süreçte isteksizliğin, harekete geçmenin önünde büyük bir engel olduğu ve hareketin istekten daha önce geldiğini kişinin kendine hatırlatması önemlidir (İstek ve hareket konusunda daha fazla bilgi edinmek için “Atomik Alışkanlıklar” kitabı okunabilir).

Harekete geçerken küçük ve kişinin sevdiği bir davranışı adım olarak belirlemesi önemlidir. Bilimsel araştırmalarla desteklenmiş olan doğada yürüyüş yapmak buna bir örnektir.

Bu ilk adımı belirlerken kişinin kendine soracağı “Ben önceden ne yapmaktan hoşlanıyordum?” “Şu anda kendimi kötü hissetmiyorum olsaydım ilk ne yapardım?” soruları etkili olabilir. Hoşlanılan ve yapmaktan keyif alınan bir davranış belirlendikten sonra bu davranışı gerçekleştirmek için kişinin neye ihtiyacı olduğu tespit edilmelidir. Örneğin bir kahve eşliğinde müzik/podcast dinlemek kişiye kendisini daha iyi hissettirecekse hangi müziği/podcasti dinleyeceğini önceden belirlemelidir. Yapılacak işle ilgili önceden seçimler yapmak, o işle ilişkin motivasyonu artırmaktadır.

Yukarıda ele alınan kısır döngünün şu şekilde değiştirilmesi sürecin daha işlevsel ilerlemesini sağlar:



Kaynaklar

American Psychiatric Association [APA], (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc..

Burns, D. (2012). İyi hissetmek. (Tuncer, E., Çev.). Psikonet Yayınları.

Torun, F. (2017). Bilişsel davranışçı terapi ışığında kendine yardım kılavuzu: Depresyon. Psikonet Yayınları.

Türkçapar, M. H. (2018). Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi: Depresyon. Epsilon Yayınevi.

