

Depresyon –

Depresif misiniz yoksa sadece üzgün mü?

Hemen herkes üzüntülü ve çökkün olunan dönemleri bilir. Bunlar tıpkı mutluluğun doruk noktaları gibi yaşamın birer parçasıdır. Böylesine dönemlerin *depresyon hastalığına* ne zaman dönüştüğünü anlamak ise her zaman kolay değildir. Bu bilgi metninde, hangi belirtilerin depresyona işaret edebileceğini ve yetişkinler için hangi tedavi olanaklarının mevcut olduğunu bulacaksınız.

Depresyonun belirtileri nelerdir?

Bir depresyon hastalığının varlığına işaret eden ve yaşananların sadece geçici bir çökkünlük olmadığını gösteren belli belirtiler vardır. En önemli üç belirti şunlardır:

- Günün büyük bölümünde süren ve neredeyse her gün ortaya çıkan çökkün, depresif ruh hali
- Eskiden severek yapılan hobiler gibi önemli faaliyetlere çok az ilgi duyulması ve bunlardan zevk alınmaması
- Motivasyon düşüklüğü veya çabuk yorulma

Bu üç belirtiden ikisi sizde iki haftadan daha uzun bir süre devam ederse bu durum bir depresyonun varlığına işaret edebilir.

Bunların yanı sıra başka belirtiler de ortaya çıkabilir:

- Dikkat, yoğunlaşma veya karar verme sorunları
- Özsaygı ve özgüvenin azalması
- Kendini suçlama ve suçluluk duyguları
- Yavaş hareketler ve konuşma ya da iç huzursuzluk, örneğin hareketsiz oturamama
- Uykuya dalma sorunları, çok erken uyanma
- İştah azalması, kilo kaybı ya da aşırı yeme ihtiyacı
- İntihar düşünceleri ya da girişimleri

Uzmanlar, ne sayıda belirtinin mevcut olduğuna bağlı olarak depresyonun şiddet derecesini üçe ayırırlar: Hafif, orta şiddette ve ağır. Belirtilerin şiddeti ve sizi ne kadar kısıtladığı da bu sınıflandırmada rol oynar.

Fiziksel şikayetler de bir depresyona işaret edebilir, örneğin mide ve bağırsak sorunları, ağrı, baş dönmesi veya nefes darlığı.

İki Soruluk Test

“İki Soruluk Test” olarak adlandırılan basit bir test depresyona dair ilk ipuçlarını verebilir:

- Kendinizi son bir ay içerisinde sık sık çökkün, üzgün, sıkıntılı veya ümitsiz hissettiniz mi?
- Son bir ay içinde, genellikle yapmaktan hoşlandığınız şeyleri yapma isteğiniz ve onlardan aldığınız zevk önemli ölçüde azaldı mı?



Her iki soruya da “evet” yanıtı veriyorsanız yardım almalısınız. Bir doktora veya psikoterapistle gidebilirsiniz.

Depresyon tanısı nasıl konulur?

Muayene bir görüşme ile başlar. Bu görüşmede doktorunuz veya psikoterapistiniz şikayetleriniz, yaşam koşullarınız, olası eşlik eden hastalıklar ve bunlarla ilgili olarak kullanılan ilaçlar hakkında daha fazla bilgi edinmek ister. Ayrıca belirtilerin ne kadar süredir var olduğu ve ilk ne zaman ortaya çıktığı da önemlidir. Gerçekleştirilecek açık bir konuşma, depresyon hastalığınızın olup olmadığını ve varsa ne kadar şiddetli olduğunu anlamak için belirleyicidir. Size doldurmanız için bir soru formu da verilebilir.

Başka ruhsal veya fiziksel hastalıklarda da depresyon belirtilerine benzer belirtiler görülebilir. Bu nedenle, diğer hastalıkların varlığını elemek için başka sorular ve fiziksel muayeneler de söz konusu olabilir.

Kısaca



- Depresyon çok yaygındır. Her 100 kişiden yaklaşık 16 ila 20'si hayatlarının bir döneminde depresyona yakalanır. Kadınlarda depresyon erkeklere oranla yaklaşık iki kat fazla görülür.
- Hastalık çeşitli şekillerde görülür. Belirtiler arasında moral bozukluğu, ilgi kaybı, motivasyon düşüklüğü yer alır.
- Doktorlar ve psikoterapistler depresyonu teşhis edebilirler. Bunun için hastayla yapılan görüşme en önemli araçtır.
- Her tedavinin temeli, kendi kendinize yardım edebilmek için yardım almaktır. Bu sayede hastalıkla daha iyi başa çıkabilirsiniz. Diğer tedavi seçenekleri arasında çevrimiçi programlar, psikoterapi ve antidepresanlar yer alır.
- Size hangi tedavinin uygun olduğu belirtilerinizin sayısına, ne kadar şiddetli olduklarına ve sizi ne kadar kısıtladıklarına bağlıdır. Doktor veya psikoterapistinizle birlikte hangi tedavinin sizin durumunuzda en uygun tedavi olduğuna karar verirsiniz.

Depresyon kendiliğinden geçebilir mi?

Depresyon tedavi edilmeden de bir süre sonra düzelebilir. Ancak depresyonlar tedavi edilmediğinde daha uzun sürebilir veya daha sık tekrarlayabilir.

Tedavi seçenekleri nelerdir?

Depresyon belirtilerini iyileştirdiği bilinen çeşitli seçenekler vardır:

- “Kendi kendine yardım için başvuru yardımı”, örneğin kitaplar, eğitim kursları veya danışma görüşmeleri gibi basit yardımlar
- Depresyona karşı çevrimiçi programlar veya uygulamalar. Önemli olan, doktorunuzun veya psikoterapistinizin bunları tavsiye etmesi ve tedavi sırasında size eşlik etmesidir.
- Psikoterapi
- Depresyon ilaçları (antidepresanlar)
- Tamamlayıcı önlemler, örneğin hareket veya spor terapisi, ışık terapisi, ilgililer ve yakınları için öz yardım grupları veya ergoterapi

Hangi tedavinin sizin için doğru olduğu depresyonun şiddet derecesine bağlıdır. Hastalığın seyri, yaşam koşullarınız ve tedavinin olası yan etkileri de buna yönelik vereceğiniz kararda etkilidir. Bu nedenle, bu konuyu psikoterapistiniz veya doktorunuzla görüşmeniz tavsiye edilir.

Uzmanların tavsiye ettiği yöntemler:

- **Hafif depresyon:** Hafif depresyonunuz varsa danışmanlık, kitaplardan veya çevrimiçi programlardan bilgi almak gibi basit önlemler belki yeterli gelebilir. Bazen psikoterapi de tavsiye edilebilir. Antidepresanlarla tedavi ilk uygulanacak tedavi *değildir* ancak belli durumlarda söz konusu olabilir.
- **Orta şiddette depresyon:** Burada uzmanlar kendi kendine yardım önlemlerine ek olarak *ya* psikoterapi *ya da* antidepresan önerirler. Her ikisi de size büyük olasılıkla eşit derecede yardımcı olabilir. Ayrıca doktorunuz veya psikoterapistiniz size çevrimiçi bir program veya uygulama önerebilir.
- **Ağır depresyon:** Bu durumda en etkili tedavi antidepresan ve psikoterapinin birlikte uygulanmasıdır. Bundan dolayı, bu kombinasyon ağır depresyonlar için önerilir. Bunlara ilaveten çevrimiçi hizmetler kombine tedaviyi destekleyebilir.

Tedavinin etkili olması biraz zaman alabilir. Ayrıca psikoterapi veya antidepresanlar yardımcı olmayabilir. Böylesi bir durumda bunun nedenleri bulmak ve gerekirse tedaviyi değiştirmek önemlidir.

Kendiniz neler yapabilirsiniz?

- Muayeneye giderken beraberinizde güvendiğiniz birini götürmek yardımcı olabilir. Bu kişi sizi destekleyebilir ve ruh halinizi “dışarıdan” bir gözle anlatabilir.
- Spor ve hareket tedavinin önemli bir parçasıdır. Kendinize erişilebilecek küçük hedefler koymaya çalışın: Bir yürüyüş, bisikletle yapılan küçük bir tur. Neyi yapmayı seviyorsanız onu tercih edin.
- Depresyon geçirdiğinizde çalışmakta zorlanabilirsiniz. Bu durumda iş göremezlik raporu alırsınız. Ancak bazen işe gitmek daha iyidir çünkü bu sayede örneğin günlük bir düzene sahip olabilirsiniz. Çalışmanın avantaj ve dezavantajlarını doktorunuz veya psikoterapistinizle değerlendirebilirsiniz.
- Başka küçük aktiviteler de size yardımcı olabilir. Bir arkadaşla telefonda görüşmek, biriyle buluşmak, kuaföre gitmek ya da yemek pişirmek elde edilen küçük başarılar olabilir.
- Destek olarak krizlerin üstesinden gelmek daha kolaydır. Yakınlarınızın ve arkadaşlarınızın konuşma ve yardım tekliflerini kabul edin.
- Belki aynı durumda olan kişilerle görüş alışverişinde bulunmak size yardımcı olabilir. Bunun için bir öz yardım grubuna katılabilirsiniz.
- Bilgilenmek hastalıkla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Tedaviler ve danışmanlık hizmetleri hakkında daha fazla bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz: www.patienten-information.de/uebersicht/depression.

Daha fazla bilgi için



I. Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, Ulusal Bakım ve Tedavi Kılavuzları Programı'nın “Unipolar Depresyon” adlı hasta kılavuzuna dayanmaktadır. Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BAK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve Kaynaklar:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik

Depresyon ile ilgili diğer kısa bilgilendirmeleri bu adreste bulabilirsiniz

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınıınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz:

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960



Künye

İçerikten sorumlu olan:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren kurumlar:

Bundesärztekammer (BÄK) ve
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Posta patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV

Saygılarımızla