

## **DEPRESYON HAKKINDA BILGI**

Aklin durumunu anlatan hale depresyon denilir. Insanin uzun süreli zor ve endiseli durumunu ve hayatın karanlık görüldüğü vaziyete depresyon denilir(yani moral bozuklulugu). Insan depresyon geçirdiginde o hiç bir seyden tat almaz. Bu hastaligi geçiren kisinin bir ise baslamasi zordur ve bu ayni zamanda çok çabuk yorulur. Karar vermekte zorluk çeker, öğrenimde ve okumada konsantre olmasi zorlasir.

Depresyon geçiren kisi uyumada zorluk çeker. Sabahlari erken saat de uyanmasi geneldir. Depresyon geçiren kisi uykuya dalmasi zordur, uyusa bile uyku kesik ve izdiraplidir. Bazen de bu kisiler fazla uyurlar. Yemek istahinin olmaması ve kiloların düşmesi depresyondan kaynaklanır. Bazen de depresyon geçiren kisi çok yemek yiyebilir.

Depresyon geçiren kisi çoğu zamanlar sinirli olur ve baska insanlarla olmasi zor olabilir. Kendisini asiri suçlamasi geneldir. Ölümle ve intihar etmekle ilgili düşünceler, depresyon geçiren insan için olagan olan bir olaydir. Ve de fiziksel agrilar, örneğin bas, kas, mide ve bel agrilari gibi, bunlarda depresyon geçiren insanlarda bulunmasi normaldir. Bu çeşit agrilara her zaman organik bir sebep bulunulmaya bilinir.

## **DEPRESYON NERDEN ILERI GELİYOR?**

Depresyon genelde, hayatta büyük degisiklikler oldugunda meydana gelir. Önemli bir insandan ayrılma, sosyal hayattaki degisiklik, örneğin iş yerinden veya evinden ayrılma gibi. Bazen de, büyük olayların üstünden gelmek ve bunları yenmek için güç kaynaklarının olmamasını hissetmekle baslar. Bunlar yeni bir yere taşınma, yeni bir kültüre uyum sağlama ve yeni bir lisan öğrenmek gibi.

Bazı insanlar diğer insanlardan daha kolayca depresyon olurlar. Bunun sebebi ise, genetik faktörlerden yada insanın kendi karakterinden meydana gelir. Beyin çalışmasının depresyonla ilgili olduğunu biliniyor. Bu beyindeki degisiklikler depresyon bittiginde normallesir ve iyilesir.

## **DEPRESYON NASIL TEDAVI EDILIR?**

Uzun süreli ve sosyal hayattaki çalışmaları engelleyen depresyon için yardım istenilmesi iyi olur. Depresyon hakkında hemsireyle veya doktorla konusulabilir. Hem de yakın insanlarla konusulması iyi olur. Depresyon geçiren kişi genellikle kendisini suçlar ve bu da depresyonu fazlalastırır. Depresyonda iken büyük problemleri çözmek zordur, bunun için bu problemlerin çözümlerini ertelenmesi iyi olur, tabii ki bu mümkünse. Depresyon tedavisi uzun sürer. Tedavi haftalar hatta aylar sürebilir.

İlk basta sakinleşmeli ve iyileşmesi için kendisine zaman verilmesi gerekir. Tedavi veren kişi ile konuşmalı, durumu açığa kavuşturmalı durumu sakinleştirilmeye çalışılmalı. Problemler hakkında konuşmak genelde faydalı olur, problemler hemen çözüm bulunulmasa bile. Daha sonra vaziyet sakinleştikten sonra, durum hakkında daha derince bir şekilde ele alınılır. Kayıplardan ve stresse sebep olan olayların nasıl çözüleceği ve bunların üstünden nasıl gelineceği hakkında hakkın da konuşulur. Sohbetlerin yardımıyla genellikle problemler yeni çözüm yolları bulunula bilinilir. Buradaki amaç kişinin tekrar güç kaynaklarını bulmasıdır.

İlaç tedavisi genellikle depresyondan iyileşmesini hızlandırır. Depresyon için kullanılan ilaçlar güvenlidirler. Bunlar ne alışkanlık yapar nede bağıllık yapar. İlaçların faydası genellikle 2-4 hafta içinde belli olur. Depresyon tedavi edildikten sonrada, ilaçların kullanılması gerekir. Çünkü ilaçların bırakılması halinde, belirtiler kolayca geri gelebilir. İlaç tedavisi genelde ½-1 yıl arası sürer. Bu zaman zarfında ilaçların her gün düzenli bir şekilde kullanılması gerekir. Tedavinin ne zaman bitmesi gerektiğini doktora tanıtılması gerekir.

İlk basta ilaç kullanımında yan etkiler olabilir. Genel yan etkiler bunlardır: kendisini kötü hissedilmesi, baş ağrısı, fazla terlenilmesi, mide ağrısı ve asiri yorgunluk. Bu yan etkiler genellikle az miktarda olur ve organizma ilaca alıştığında bu yan etkiler birkaç gün içinde kaybolur. Bazen ilaçları değiştirmek gerekebilir, eğer yan etkiler fazla ise ve ilaç yeterince faydalı değilse. Yan etkiler olduğu takdirde doktora başvurulması iyi olur. Depresyon ilaçlarının yanı sıra diğer ilaçlarda verile bilinir. Örneğin bu ilaçlar uyumayı kolaylaştırır ve sıkıntıyı azaltır.

Eger depresyon hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsan, kendi hemsirene veya doktoruna sorabilirsin.

Bu brosrleri, Tampere akıl(zihni) saglik merkezi göçmenler terapi gurubunda çalisan uzman doktor psikiyatri Tapio Halla tarafından hazirlanmistir.