



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**ACABA
DEPRESYONDA MIYIM?
NE YAPMALIYIM?**

DEPRESYON NEDİR?

Sözcük anlamı çöökkünlük olan depresyon kendine özgü belirtileri olan; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz etkileyerek ilişkilerini, mesleki ve sosyal becerilerini ve fiziksel sağlığını bozan önemli bir psikiyatrik hastalıktır. Depresyon psikiyatrik bir hastalıktır ve ancak bir uzman tarafından bu tanı konulabilir.

Depresyondaki bir insan aşağıdaki durumların çoğunu uzunca bir süre yaşar:

- Kederli, hüznü, çöökkün ruh hali ya da duygusuzluk
- Hayattan zevk almama ya da ilgi duyamama
- Ağlama krizleri, üzüntü ve/veya sinirlilik
- Hiç uyuyamama ya da çok fazla uyuma
- İştah ve kiloda belirgin değişiklikler
- Yorgunluk, enerji kaybı
- Odaklanmada, karar vermede zorlanma
- Umutsuzluk, değersizlik ve güçsüzlük duyguları
- Cinsel isteksizlik
- İntihar düşünceleri ya da denemeleri

DEPRESYON NE DEĞİLDİR?

Herkes bazen üzgün, kederli, keyifsiz ve isteksiz hissedebilir. İnsan hayatın doğal iniş çıkışları içinde bu tip depresif duygular da yaşayabilir. Hemen hemen herkesin yaşayabileceği karamsarlık, hüzn, mutsuzluk gibi duygular hissetmek depresyonda olduğunuz anlamına gelmez. Birkaç gün süren depresif duygular hayatın normal bir parçasıdır ve bu, endişe yaratacak bir durum değildir.

Bir yakınımızı kaybettikten sonra yaşadığımız yas sırasındaki duygularda depresyon değildir. Genelde, bu tip depresif durumlar yaşadığımız zor ve stresli olaylara bağlıdır ve hayatımızdaki pozitif değişimlerle düzelirler.

NEDEN BEN DEPRESYONDAYIM?

Bunun basit bir yanıtı yoktur. Depresyonun altında biyolojik, genetik, psikolojik ve toplumsal nedenler ve bunların birbirleriyle etkileşimi yatar. Büyük yaşam değişiklikleri, stresli olaylar, hormonal değişiklikler, alkol ve uyuşturucu kullanımı depresyonun oluşmasına ya da ağırlaşmasına neden olabilir. Ancak kimi zaman görünürde hiçbir neden yokken de depresyon yaşanabilir. Bu noktada şunu hatırlatmak önemlidir; depresyonun nedeni insanın zayıflığı, kişilik eksikliği/hatası, tembelliği, kişisel başarısızlığı ya da irade güçsüzlüğü değildir.

DEPRESYONUN TEDAVİSİ

Depresif durumların çoğunluğu hastanede yatmayı gerektirmeden psikoterapi ya da ilaç ile iyileşir ve araştırmalar ikisinin kombinasyonunun en etkili yöntem olduğunu göstermektedir. Yardım aldıktan sonra, birçok insanın şikâyetleri tamamen ortadan kalkar. Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız derinleşmesini, ağırlaşmasını beklemeden bir uzmana başvurmak en iyi yöntemdir.



DEPRESYONLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- Şu anda neden böyle hissediyor olduğunuzu düşünün. Duygularınızı anlamaya çalışın ve bunun için kendinize zaman tanıyın.
- Aktif olun. İçinizden gelmeseyse de yataktan kalkın, yaptığınız şeyleri yapmaya devam edin.
- Herhangi bir gündelik fiziksel aktiviteye başlayın, örneğin her gün yürüyüş yapın.
- Gerçekçi olun, ulaşılabilir hedeflerin peşinde koşmayın. Hata ve başarısızlıklarınızı gereğinden fazla büyütüp hayatınızı onlardan ibaretmiş gibi davranmayın.
- Stresli durumlardan uzak durun.
- Tek başınıza çabalamayın; güvendiğiniz insanlara ulaşın. Sosyal çevrenizden destek almaya çalışın. Canınız kimseyi görmek istemese bile dışarı çıkmaya çalışın, tamamen eve kapanmayın.
- Acı verici duygulardan kurtulmak için alkol ya da diğer maddelere yönelmemeye çalışın, çünkü bu uzun vadede kendinizi hem ruhsal hem fiziksel olarak daha kötü hissetmenize neden olur.
- Kendinizi eleştirmekten ve suçlamaktan kaçın. Kontrolünüz dışındaki olayların sorumluluğunu üzerinize almayın.
- Gerekmedikçe ani kararlar vermeyin ve girişimlerde bulunmayın.
- Baş etme yöntemi olarak uzman yardımını göz ardı etmeyin. Depresyon yardımı çoğunlukla olumlu yanıt veren durumlardan biridir.
- Eğer ilaç tedavisi önerildiyse, ilaçları alın. Enerjinizi ve motivasyonunuzu yükseltir.
- Kendinize karşı sabırlı olun, yeniden iyi hissetmek zaman alır. Unutmayın depresif dönemler geçicidir. Çoğunlukla bu dönem, insan kendine ve hayatına dair yeni bir anlamlandırma ve güçlenme sürecinden geçtiğinden olumlu yönde bir değişim ve dönüşüm umudunu barındırır.

Yukarıdakiler size yeterince yardımcı olmuyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem