

DEPESSION - TÜRKISCH

Herkes depresyona girebilir

Sadece Almanya'da yaklaşık 4 milyon kişi depresyon hastasıdır. Depresyon çok sık görülen bir hastalık olmasına rağmen, halk arasında çoğunlukla fark edilmemekte veya yanlış anlaşılmaktadır. Depresyon, diyabet veya yüksek tansiyon gibi kişisel bir zayıflığın göstergesi değildir. Aksine kişilerin mesleklerine, yaş ve sosyal durumlarına bağlı olmaksızın herkesin yakalanabileceği bir hastalıktır.

Genelde depresyon hiçbir sıkıntınız veya sorununuz yokken hayatınızın herhangi bir döneminde aniden ortaya çıkabilir. Bazen günlük bir moral bozukluğundan veya herhangi bir yaşam krizinden zor ayırt edilebilir. Hasta ve hekim ilk etapta genelde bedensel bir rahatsızlıktan şüphelenir. Dikkatle incelendiğinde hastalığın kesin teşhisi mümkündür. Bu kesin teşhis depresyonun günümüzde artık başarıyla tedavi edilebilen bir hastalık olmasından dolayı oldukça önemlidir. Zamanında doğru teşhis edilmediğinde ise, hastanın gereksiz yere acı çekmesine hatta en kötü koşullarda intiharına dahi sebep olabilir.

Önemli:

Depresyon asla "kuruntu" değildir, aksine sık rastlanan ve hayati tehlikesi olan, ancak günümüzde başarılı bir şekilde tedavi edilebilen bir hastalıktır.

Depresyonun birçok yüzü vardır

Yaşanan ruhsal baskılar, sevilen bir kişinin kaybı veya sıkıntılı durumlar depresyona öncülük edebilir. Ancak kimi durumlarda da hiçbir sebep yokken aniden gelişebilir. Birçok hasta hayatlarında sadece bir kez haftalar veya aylar süren bir depresyona yakalanır. Bazı kişilerde ise bu hastalık periyodik depresif dönemler halinde tekrarlayabilir. Aynı zamanda havaların kapalı olduğu sonbahar ve kış aylarında depresyona yakalanmakta daha kolaydır.

Depresyonun belirtileri her hastada farklıdır. Genel keyifsizlik, içsel çökkünlük hali her zaman ön planda olmayabilir. Bazı hastalarda isteksizlik ve halsizlik, bazılarında anlam veremedikleri içsel bir sıkıntı gözlemlenebilir. Çoğu zaman uykusuzluk ve bedensel şikayetler ortaya çıkar ve cinsel isteksizlik baş gösterir. Yaşam sevincinin kaybolması ile birlikte hasta kendini boşlukta hissedebilir, konsantrasyon güçlükleri ve bazen yoğun kaygılar yaşayabilir. Depresyonun şiddeti hastanın günlük yaşamını sekteye uğratabilecek kadar şiddetli olabilese de, belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Yaşlılık veya loğusa yatağı (oder doğum sonrası) depresyonu gibi özel depresyon çeşitleri de vardır.

Önemli:

Eğer depresyonda olup olmadığınızdan emin değilseniz, mutlaka bir hekime veya psikoterapistte başvurun.Bu durumda emin olmak en iyisidir.

Depresyon tedavi edilebilir.

Depresyon hastalıkları günümüzde başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.İlaç tedavisi ve psikoterapi uygulamaları sayesinde oldukça tesirli tedavi yöntemleri bulunmaktadır.Ancak ne yazık ki bu tedavi yöntemleri hastalığın sik sik görmezden gelinmesinden dolayı uygulanamamaktadır.

Bilimsel veriler depresyon hastalıklarının belirli bir tetikleyici unsur olmaksızın beyin kimyasında bozulmalar nedeniyle oluştuğunu göstermektedir.Basitçe anlatmak gerekirse, beyin kimyasının bozulması ile olumlu duygusal sinyaller azalır ve yerini olumsuz sinyaller alır.Tam bu noktada antidepresan ilaçlar etkilerini gösterir ve beyin kimyasının onarılmasını sağlar ve böylece depresyonun belirtileri azalır.Hastalığın tekrarlamasını önlemek için ilaçların düzenli şekilde alınması ve tedavinin birçok durumda aylarca sürdürülmesi son derece önemlidir.Bu arada antidepresan ilaçlar bağımlılık yapmaz ve kişilik değişikliklerine de neden olmaz.

Hafif veya orta şiddetli vakalarda kendini kanıtlamış olan psikoterapi uygulamalarında, hastaya sorunları ile farklı şekilde başa çıkma yöntemleri öğretilir.Ayrıca hasta yakınları depresyonun ciddi bir hastalık olduğunu bilirler ise, hastanın depresyonu yenmesi için önemli katkılar sağlayabilirler.

Önemli:

Depresyon alın yazısı veya kişisel yetersizlik değildir.Her koşulda başarılı şekilde tedavi edilebilir.