



DEPRESYON



Depresyon

Hepimiz ruh halimizde zaman zaman dalgalanmalar ve değişiklikler yaşarız. Bazen mutsuz, üzgün veya bıkmış hissetmek normaldir ve koşullara doğal bir tepki olarak açığa çıkabilir. Verilen bu duygusal tepkiler ile depresyonda olmak arasındaki ayırım derece, süre ve günlük işlevsellikte bozulma ile bağlantılıdır. Düşük ruh hali deneyiminiz yoğun ve kalıcıysa ve günlük görevlerle başa çıkmakta zorlanıyorsanız bir depresyon dönemi yaşıyor olabilirsiniz.

Depresyon zihinsel ve fiziksel sağlığınızın çeşitli yönlerini etkileyebilir. Belirtileri hafif ila şiddetli arasında değişebilir ve şunları içerebilir:

- Üzgün hissetmek veya depresif bir ruh hali içinde olmak
- Bir zamanlar zevk alınan faaliyetlerden zevk alamama veya bu faaliyetlere ilginin azalması
- İştahta değişiklikler
- Uyuma veya çok fazla uyuma sorunu
- Enerji kaybı veya artan yorgunluk
- Amaçsız fiziksel aktivitede artış veya harekette ve konuşmada yavaşlama
- Değersiz veya suçlu hissetmek
- Düşünme, konsantre olma veya karar verme zorluğu
- Ölüm veya intihar düşünceleri



Depresyonun Nedenleri

Depresyonun birkaç olası nedeni vardır. Yaygın nedenler şunlardır :

- Biyokimya
- Genetik yatkınlık
- Hormon seviyeleri
- Kişilik yapısı
- Erken dönem çocukluk travmaları
- Fiziksel veya cinsel istismar
- Madde kullanımı
- Tıbbi durumlar



Kendime nasıl yardım edebilirim?

Aklınızın ön saflarında yer alan soru, 'Kendime yardımcı olmak için ne yapabilirim?' olabilir. En sonunda değişimi görmek istediğiniz yer, nasıl hissettiğinizdir.

İlk olarak, öz bakımınıza biraz dikkat edin. Uyku rutininiz nasıl? Düzenli ve oldukça sağlıklı besleniyor musunuz? Gününüzün ve haftanızın herhangi bir noktasında temiz hava alıyor ve egzersiz yapıyor musunuz?

Günlük rutininizi düşünmek de yardımcı olabilir. Depresyon nedeniyle, olmasını istediğiniz ölçüde olmasa bile, nerede bir zevk ve başarı duygusu yaşadığınızı ve başkalarıyla bağlantı kurduğunuzu fark etmeye çalışın.

Depresyon, daha önce zevk aldığımız şeylerden geri çekilmemize ve bunlardan kaçınmamıza neden olabilir. Zaman yaratmaya ve olumlu duygusal deneyim olasılığınızı arttıran şeyleri düzenlemeye çalışın.

Depresyonun sizi daha az motive ve daha az üretken hissettireceğini kabul edin, bu nedenle kendinize karşı adil olmaya çalışın ve olumlu değişiklikleri ve başarıları kabul edin ve kutlayın.

Depresyon ile düşünceler arasında döngüsel bir ilişki vardır. Olumsuz düşüncelerin depresyona neden olduğu; depresyonun da daha fazla depresyona neden olacak olumsuz düşüncelerin olasılığını artırdığı bilinmektedir. Depresyon ve düşünceler arasındaki bu karşılıklı ilişki, depresyonu sürdürecektir ve yoğunlaştıracak bir kısır döngünün temelini oluşturabilir. Bu döngüyü kırmak adına olumsuz düşüncelerin farkına varılması ve bunların sağlıklı ve olumlu olanlarla yeniden şekillendirilmesi yararlı olacaktır.

Depresyonda olabileceğinizden endişeleniyorsanız, ihtiyacınız olan destek sürecini başlatmak adına birimizden yardım alabilirsiniz.



Etlik Yerleşkesi
Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK
Randevu için: 0312 906 13 91
pdrbetlik@aybu.edu.tr

Esenboğa Külliyesi
Psikolog: Esra DEPE
Psikolog: Emre BAYKAL
Randevu için: 0312 906 11 97
pdrbesenboga@aybu.edu.tr