



DEPRESYON

Depresyon, süregelen bir üzüntü hali ve günlük yapmanız gereken şeyleri en az iki hafta boyunca gerçekleştirememeye ile beraber normalde yapmaktan zevk aldığınız aktivitelere olan ilginin ortadan kalkması ile tanımlanan bir hastalıktır.

Littauer (2020) göre durağanlık ve asosyallik, ilgisizlik, duyarsızlık, karamsar olma, kötümser yaklaşım, kendi bedeniyle aşırı uğraş, değersizlik inancında artış, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, sıkılmışlık, halsizlik, iştah değişikliği, ilaca ya da maddeye duyulan ihtiyacın artması, aşırı fazla uyuma ya da az uyuma, odaklanamama ve dikkatini toplayamama, intihar düşüncesi gibi durumların bazıları görülmektedir.

Unutmayın bu belirtiler herkesin başına gelebilir. Depresyon tedavi edilebilen bir hastalıktır. Depresyonun süresi depresyonun şiddetine bağlı olarak değişir. Kendinizi güçsüz, hasta olarak atfetmeyin.



Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

Güvendiğiniz insanlarla duygularınız ile ilgili konuşun. İnsanların değer gördükleri bireylerle konuştuktan sonra daha iyi hissederler.

Destek alarak daha iyi olabileceğinizi unutmayın.(Psikiyatrist ve psikologlar)

Ailenizle, dostlarınızla iletişimi kesmeyin. Bağlarınızı korumaya özen gösterin.

Alkol ve madde kullanımından uzak durun. Bunlar depresyonunuzun seyrini daha da kötüleştirebilir.

Kendinizi daha iyi hissettiğiniz zamanlarda hoşlandığınız şeyleri yapın.

Uyku ve yemek düzenize sadık olmaya özen gösterin.

İntihar etme düşünceniz varsa hemen yardım almak için biriyle iletişime geçin. İntihar hakkında konuşmak intihar etme davranışına neden olmaz. Çoğu zaman kaygıyı, stresi azaltır ve insanların sizleri anlamaya başlamasına yardımcı olur.

UNUTMAYIN DEPRESYON TEDAVİ EDİLEBİLİR. İNTİHAR ÖNLENEBİLİR.

Klinik Psikolog Berrenur Küpeli
berrenur.kupeli@sisli.edu.tr

