

## DEPRESYON – HASTA YAKINLARI İÇİN TAVSİYELER



Kaynak: nafas / pixelio.de

### SEVGİLİ OKUYUCULAR,

Bu bilgilendirme metni, depresyon hastalığına yakalanmış kişilerin yakınlarına yöneliktir ve bu durumla nasıl baş edebileceğiniz konusunda öneri ve uyarılarda bulunur. Hem sizin hem de yakınınız olan hastanın depresyon ile ilgili olabildiğince kapsamlı bilgiye sahip olmasında yarar vardır.

Konuya dair daha fazla bilgiyi hasta kılavuzunda ve “depresyon” başlıklı bilgilendirme metninde bulabilirsiniz (bkz. arka sayfa).

### ► ZOR BİR DURUMUN ÜSTESİNDEN GELMEK

Tam da sizin bir yakınınızın depresyon hastalığına yakalanmış olması kimsenin suçu değildir. Hastalığın çeşitli nedenleri vardır ve herkesin başına gelebilir. Bu hastalık sadece hastalığa yakalananı değil aynı zamanda çevresindeki birçok insanı ve özellikle de yakınlarını sıkıntıya sokar. Sevdiğiniz birinin acı çektiğini görmeye dayanmak zordur. Yardım etmek ister ancak nasıl edeceğinizi tam olarak bilemezsiniz.

Yakınınızın kimi şikayetleri günlük ortak yaşamınızı oldukça olumsuz bir şekilde etkileyebilir.

Bu şikayetlere örnek olarak:

- Çökkün, depresif duygudurum
- İlgü kaybı ve yaşamdan keyif alamama
- Enerjisizlik ve çabuk yorulma
- Konsantrasyonun ve dikkatin azalması
- Özdeğer duygusunun ve kendine güvenin zayıflaması
- Suçluluk ve değersizlik duyguları
- Aşırı düzeyde gelecek korkusu ve “karamsarlık”
- Uyku bozuklukları
- Ölümü düşünmek veya intihar düşünceleri
- İştah bozuklukları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, ağrılar, baş dönmesi, nefes darlığı ya da boğazda ve göğüste baskı hissi gibi bedensel şikayetler

### ► YAKININIZA İYİ GELEN ŞEYLER

- Her şeyden önce içerisinde bulunduğu duruma ve duygularına anlayış göstermeniz hastalığı geçiren kişiye yardımcı olur. Hastalığını dramatize etmeden ciddiye alarak da ona yardımcı olursunuz. Yakınınıza bir yandan da bu konuda yardım alınabileceğini ve gelecekte kendisini tekrar iyi hissedeceğini anlatmaya çalışın.
- Geçirilen diğer hastalıklarda da yapıldığı gibi yakınınızın profesyonel bir yardıma başvurma kararını desteklemeniz çok önemlidir.
- Belki kendinizi zor bir sürece eşlik eden bir refakatçi konumunda görebilirsiniz. Yakınınızı ona iyi gelen şeyleri yapması konusunda desteklemeniz ona yardımcı olur. Örneğin bir yürüyüş veya birlikte konuşmak gibi küçük de olsa bir aktivitede bulunmaya yeniden başlaması. Ya da birlikte onu mutlu eden şeyler yapmak, örneğin birlikte müzik dinlemek.
- Bazı durumlarda yakınınızın terapisini ona kontrol edildiği duygusunu vermeden dikkatle izlemeniz, örneğin ilaç kullanıyorsa onları düzenli olarak içip içmediğini ya da psikoterapi randevularını takip etmeniz yardımcı olabilir.
- Yakınınız belki bazen çabalarınızı geri çevirecektir. Ancak bu davranışı sizi kişisel olarak hedef alan bir davranış değil, geçirdiği hastalığın bir sonucudur. Hasta her zaman sizin önerilerinizi kabul edecek durumda olmaz. Alınıp kendinizi geri çekmeden bu duruma saygı gösterirseniz ona çok yardım etmiş olursunuz.
- Hastalığı kesinlikle olduğundan daha önemsiz göstermeyin. Çünkü böyle yaptığınızda yakınınıza niyetiniz kesinlikle bu olmadığı halde onu kabullenmediğiniz sinyali vermiş olursunuz.

### ZOR BİR KONU: ACİL DURUMLAR

Bazen ağır depresif bir insan için kendi durumu o kadar umutsuz gelir ki artık hayatına devam etmek istemez. Hastalığı onu yaşamını sona erdirmeye iter. Bu durum özellikle partner ve aile için çok ağır bir yüküdür. Bunun sorumluluğunun sizde olmadığını ve olamayacağını bilincine varmak belki bu konuda size yardımcı olabilir.

Böylesine acil bir duruma yönelik az çok belirgin işaretler olabilir. Bazen insanlar söyledikleriyle bir şeyler ima ederler ancak çok az vakada aile yakınları bir şeylerin planlandığını farkına varır. Eğer tehlikeli bir durumun geliştiğini fark ettiyseniz şunları yapın:

- Yakınınızı dinleyin ve durumu ciddiye alın
- Konuşmaya devam etmesini sağlayın
- Acil doktor hattını ve/veya polisi arayın
- Yardım gelene kadar yakınınızı yalnız bırakmayın
- Tehlikeli aletleri ortadan kaldırın

Kendisi veya bir başkası için akut bir tehlike oluşturan hasta kişinin kendi onayı olmadan da hastaneye yatırılması gerekebilir. Bu konuda yetkili olan polistir.

### KENDİNİZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Depresif bir insanla sürdürülen bir ilişki, sizin birçok şeyden vazgeçmenize yol açabilir. Hobiler, spor, insan ilişkileri, kültürel faaliyetler gibi severek yaptığınız şeylerden vazgeçebilirsiniz. Yakınınız acı çekerken hayattan zevk almanız size çok benzer gelebilir. Ancak kendinize yeterince dikkat etmediğinizde hasta olan yakınınıza yardım etmiş olmazsınız. Ayrıca gün gelir belki onunla ilgilenecek gücünüz de kalmayabilir. Kendinizi depresyon tedavisinin zaman aldığı fikrine alıştırın.
- Bu işin üstesinden gelmek için psikoterapik destek gibi yardımlardan siz de yararlanabilirsiniz. Kendi kendine yardım gruplarına da başvurabilirsiniz. Sizin yükünüzü azaltan her şey yakınınıza da yardımcı oluyor demektir.
- Yakınınızı profesyonel yardım almaya cesaretlendirmekle kendi yükünüzü de azaltmış olursunuz. Bazı durumlarda çift terapisi veya aile terapisi gibi toplu terapilere katılmak da yardımcı olabilir.

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmıştır ve hasta kılavuzunda “Unipolar Depresyon” başlığı altında yer alan önemli bilgileri özet halinde sunar.

#### Daha fazla bilgi için internet adresleri

“Unipolar Depresyon” hasta kılavuzu:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Hasta kılavuzunun hazırlanmasına katkıda bulunan hastaların ve/veya hasta yakınlarının kendi kendine yardım organizasyonları: [www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

“Sadece üzgün müyüz - yoksa depresif mi?” başlıklı bilgilendirme metni: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kendi kendine yardım gruplarıyla iletişim

Yakınınızda hangi kendi kendine yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Kendi Kendine Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### Hasta Kılavuzları

Hasta kılavuzları, doktorlar için standart tedavi kuralları uyarınca yapılan tedavi önerilerini anlaşılır bir dile tercüme ederler. Hasta kılavuzları, hastalıkların nedenleriyle teşhis ve tedavi yöntemlerine dair önemli bilgiler sunarlar. Doktorlar için standart tedavi kurallarının (‘Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları’) geliştirilmesi için yürütülen programdan ve ilgili hasta bilgilendirme metinlerinden sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği’dir (AWMF).

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)

Samimi tavsiyelerle