

SADECE ÜZGÜN MÜYÜZ – YOKSA DEPRESİF Mİ?



Kaynak: Rainer Sturm / pixelio.de

SEVGİLİ HASTA,

Hemen herkes yas tutulan ve çökkün olunan dönemleri kendi yaşamından bilir. Bunlar mutluluğun doruk noktaları gibi yaşamın birer parçasıdır. Böylesine dönemlerin “depresyon” hastalığına ne zaman dönüştüğünü anlamak ise her zaman kolay değildir.

► DEPRESYONUN BELİRTİLERİ

Belli belirtiler bir depresyon hastalığının varlığına işaret eder ve yaşananların sadece geçici bir çökkünlük olmadığını gösterir.

En önemli üç belirti şunlardır:

- Çökkün, depresif duygudurum
- İlgi kaybı ve yaşamdan keyif alamama
- Enerjisizlik ve çabuk yorulma

Eğer üç belirtiden ikisi sizde iki haftadan daha uzun süredir varsa bu durum bir depresyonun varlığına işaret edebilir. Bunlara başka şikayetler de eklenebilir:

- 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

Bunların yanı sıra bedensel şikayetler de bir depresyona işaret edebilir, örneğin: İştah bozuklukları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, baş ağrıları veya bel ağrısı, kalp çarpıntısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da boğazda ve göğüste baskı hissi gibi başka ağrılar.

Depresyon hastalığının birçok yüzü vardır. Kendinizde depresyon hastalığına işaret eden belirtiler görerseniz dahi bu illa da depresyon geçirdiğiniz anlamına gelmez.

► İKİ SORULUK TEST

Basit bir test depresif bir bozukluğa dair şüpheyi güçlendirebilir:

Bu testin adı “İki Soruluk Test”tir.

- Kendinizi son bir ay içerisinde sık sık bitkin, üzgün, sıkıntılı veya ümitsiz hissettiniz mi?
- Son bir ay içerisinde, genelde severek yaptığınız şeylere karşı belirgin bir şekilde daha az istek duyup onlardan daha az zevk aldınız mı?

Her iki soruya da “evet” cevabını veriyorsanız bir doktora veya psikoterapistte başvurmanızda fayda vardır.

► MUAYENE

Kararınızı verip bir doktora veya psikoterapistte gittiğinizde, yapılan görüşmede size kapsamlı sorular sorulacaktır. Belki sizden soru formları doldurmanız da istenecektir. Teşhis amacıyla yapılan bu görüşme, sizde depresyon hastalığının olup olmadığını ve varsa hangi düzeyde olduğunu belirlemek için en önemli yöntemdir.

Siz sorununuzu ne kadar açık ve detaylı anlatırsanız doktor veya psikoterapistiniz de o kadar iyi teşhis koyabilir. Bu önemlidir çünkü tedavi olası hastalığınızın şiddetine göre yapılacaktır.

► TEDAVİ

Çok sayıda vakada depresyon hastalığı iyi şekilde tedavi edilebilir. Tedavi için anti-depresan dediğimiz ilaçlar, psikoterapi yöntemleri ve örneğin spor gibi başka olanaklar mevcuttur.

Hangi yöntemin sizin için uygun olduğu, hastalık öykünüzün yanı sıra sizin istek ve beklentilerinize de bağlıdır. Tek tek tedavi imkanlarına dair ayrıntılı bilgiyi hasta kılavuzunda bulabilirsiniz (bkz. arka sayfadaki kutucuk).

SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- En önemli adım doktora veya psikoterapiste gitmektir. Belki de moral bozukluğunuzun üstesinden yalnız başınıza gelemediğiniz için utanıyorsunuzdur. Halbuki depresyon gibi psikolojik bir hastalıkta, bedensel bir hastalıkta olduğu gibi suçlu aranmaz: Hiç kimse beli ağrıdığına bir doktora gitmekten utanmaz.
- Bazen doktora veya psikoterapiste ilk kez giderken beraberinizde sizi iyi tanıyan ve güvendiğiniz bir yakınınızın veya arkadaşınızın olması yardımcı olabilir. Bu kişi sizi destekleyebilir ve ruh hali ve enerjinizdeki değişimleri “dışardan” bir gözle belki anlatabilir.
- Tedaviye başlamakla önemli bir adımı atmış oluyorsunuz. Bu tür bir tedavinin zaman gerektireceği konusunda hazırlıklı olun. Çok sayıda hastada iki ila dört hafta içerisinde hissedilir bir düzelme yaşanır. Ancak depresif döneminizin azalarak sonlanması altı aya kadar sürebilir.

- Kendiniz de tedavinize destek olabilirsiniz. Spor ve hareket etmek çok önemlidir. Bunun için ne yüksek performans göstermek ne de gereksiz yere kendinizi zorlamak mecburiyetindediniz. Kendinize erişilebilecek küçük hedefler koymaya çalışın: Temiz havada yapılan bir yürüyüş, bisikletle yapılan küçük bir tur. Neyi yapmayı seviyorsanız onu tercih edin.
- Başka küçük aktiviteler de size yardımcı olabilir: Bir arkadaşla telefonla aramak, biriyle buluşmak, kafeye gitmek ya da pişirilen bir yemek elde edilen küçük başarılar olabilir.
- Destek alarak krizlerin üstesinden gelmek daha kolaydır. Partnerinizin, arkadaş veya yakınlarınızın konuşma ve yardım tekliflerini kabul edin.
- Belki aynı durumda olan kişilerle görüş alışverişinde bulunmak size yardımcı olabilir. Başkalarının da sizinkine benzer deneyimler yaşamış olması ve sizin şu anda neler hissettiğinizi anlaması olasıdır. Bunun için bir kendi kendine yardım grubuna başvurabilirsiniz. Onların kapısı size her zaman açıktır. Orada görüş alışverişinde bulunulur, karşılıklı cesaret verilir, karşılıklı pratik önerilerde bulunulur. Konuşmanın yararı vardır!

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

Hasta kılavuzunun hazırlanmasına katkıda bulunan kendi kendine yardım organizasyonları ve işbirliği ortakları: www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

„Depresyon – hasta yakınları için tavsiyeler“ başlıklı bilgilendirme metni: www.patinfo.org

Kendi kendine yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızda 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, 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

www.patinfo.org

www.aeqz.de



Samimi tavsiyelerle