



## DEPRESYON

Genç yetişkinlik dönemin de zaman zaman içe dönme yalnız kalma isteği hissedebilirsiniz. Bu dönemde, okula arkadaşlara, sisteme uyum sağlamak, birey yeniden kendini organize edebilmek için daha pasif geçirdiği bazı dönemler olabilir. Toplumda bu tarz içe dönme genellikle depresyondayım sözü ile ifade edilmektedir. Oysaki depresyon bir duygu durum bozukluğudur. Kişinin günlük faaliyetlerini yerine getirmesini engelleyen işlevselliğini bozan, sıkıntı, üzüntü, kayıp ya da öfke duygularıyla daha fazla ortaya çıkaran bir ruh halidir. Her bireyde farklı bir şekilde ortaya çıkar. Günlük yaşamda işlevselliği bozduğu için, daha düşük üretkenliğe neden olabilir, çevresindekilerle ve ailesindekilerle de ilişkileri bozulabilir. Aynı zamanda bazı sağlık problemleri yaşayabilirler. Bunlar: bağırsak, astım, kalp-damar hastalığı, kanser, diyabet, kilo alma veya kilo alamama, tansiyon vb. gibi hastalıkları tetikleyebilir.

### GENEL OLARAK DEPRESYONDA OLDUGUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

- Çoğu şeyden zevk almadığınızı hissediyorsanız,
- İçinizden hiçbir şey yapmak gelmiyorsa,
- Uyku bozukluğu yaşıyorsanız, geç uyuma veya hiç uyuyamama, erken uyuma uyanamama,
- Yeme bozukluğu yaşanabilir, aşırı yemek yeme veya iştahsızlık durumu söz konusudur,
- Huzursuzluk yerinde duramama, anksiyete veya yerinden kalkamamak kendini külce gibi hissetme durumu, tepkisizlik,
- Motivasyon ve enerji eksikliği,
- Cinsel isteksizlik,
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları yaşama, uzun süre bir konuya yoğunlaşamama çabuk sıkılma durumu söz konusudur,
- Bir konuda karar verip eyleme geçmede zorluk yaşanabilir,
- Kendisini öfke duyma ve değersizlik ve suçluluk duyguları eşlik edebilir,
- Ölüm ve intihar düşünceleri eşlik edebilir. (Bu durumda mutlaka bir hekimle görüşünüz. Bu durum kişinin duygusal bir bozulma yaşamasıdır bozukluğudur. Depresyon psikolojik problemlerin acilidir.

Örtülü depresyon olarak da bazen kişi şu belirtileri kendisinde gözlemlediğinde bir uzmandan yardım alması yararlı olur. Bunlar: baş ağrısı, adale ağrıları, eklem ağrıları, nefes darlığı, yutma güçlüğü, göğüs ağrısı, çarpıntı, baş dönmesi, kulak çınlaması, tansiyon değişiklikleri, bayılma, karın ağrısı, geçirme, ishal veya kabızlık, karında şişkinlik, cilt problemleri olarak sayılabilir.

### Depresyonun Biyolojik Sebepler ve Psikolojik Sebepler den kaynaklanır.

**Biyolojik sebepler:** Beynin elektrik aktivitesinde bozulma, sinir hücrelerinde aşırı duyarlılık, Çeşitli psikiyatrik bozukluklar vb.

**Psikolojik sebepler:** Yaşam ve çevre desteğinin az olması ve aşırı sorumluluk duygusu ‘aşırı titizlik ve olumsuz mükemmeliyetçilik, titizlik, kendinden ve başkalarından beklentileri yüksek olması, kimseyi incitmemeye herkesi hoşnut etmeye, iyiliksever olmaya çalışanlarda daha fazla ortaya çıkmaktadır. Ayrıca: bağımlılık, narsizim, kendine güvensizlik, başkalarına güvensizlik, öğrenilmiş çaresizlik, utangaçlık çekingenlikte psikolojik nedenler arasında yer almaktadır.

### **Depresyonunu önlemek ve tedavi sürecinde neler yapılabilir?**

Depresyon birçok nedenin yanında fizyolojik ve kimyasal bir sebepten ortaya çıkar. Bu nedenle mutlaka bir uzmandan profesyonel yardım almak gerekir. Depresyonu önlemek için

- Kendinize inanın ve yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışıp, kendinizi onaylayın. Geçmiş deneyimlerinizden ders çıkarıp yetenek ve becerilerinizden dolayı kendinizi değer veriniz. Özgüveninizi artırmak için kendinizi yeni yaşantılarla sınayarak, hataların doğal olduğunu kabul ediniz. Kendinizi ve elde ettiğiniz başarılarınızı için kendinize öz şefkat uygulayınız. Kendinizin arkasında durunuz.
- Çevrenizi sizi destekleyecek ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan kişilerle doldurun. Size değer veren saygı duyan ve kendiniz hakkında iyi hissetmenizi sağlayan ve yapıcı iletişim içinde olduğunuz insanlarla iletişim içinde olunuz. Bu insanlar sizin hem yeteneklerinizi hem de eksikliklerinizi fark etmenizi sağlamada yararlı olacaktır. Aynı zamanda depresyona girmenizi önlemede etkili olacaktır. Bu nedenle bölümünüzden, üniversiteden arkadaş edinmeye, iletişimi başlatmaya ve geliştirmeye önem veriniz.
- Depresyona düşmemek için kötü ve olumsuz düşünceleri aklınızdan uzaklaştırmalısınız. Mutlaka, kesinlikle, asla, her zaman vb. genelleyci düşüncelerden çok olay ayrıntıları olumlu olumsuz yanları ile değerlendirin. Tek yanlı kati düşüncele esnek düşünmenizi engeller. Mutlaka, kesinlikle, asla, yüzde yüz, zorundayım, zorundasın, mecburum, mecbursun’ gibi katı kelimeler olumsuz duygular yaratır. Kötü düşünceleri aklınızdan uzaklaştırabilirsiniz. Bunun yerine hem enerjinizi yükseltecek hem de pozitif şeylere odaklanıp ruh sağlığınızı iyileştirebilirsiniz.
- Karşılaştığımız sorunları mümkün olduğu kadar çözmeye çalışın. Sorunları göz ardı edip ertelemek gelecekte pek çok sorunla bir anda karşılaşmanıza neden olabilir. Biriken sorunların çözümü zorlaştığı için stresinizi artırıp kendinizi depresif hissetmenize neden olur.
- Düzenle uyku önemli, uykusu düzenlemek için spor, yoga, pilates, vb. Gevşeme eksersizlerinden faydalanarak yaşamınızda rutinler oluşturunuz. Bütün başarılı ve hedefine ulaşmış insanların rutinleri vardır.
- B1, B2, B6, B12 vitaminleri. C vitamini, çinko, demir, magnezyum, manganez almaya çalışın, fazla şeker ve alkol zararlı ve yaşam biçiminizi olumsuz etkiler.
- Günde 10 dk. sıcak banyo müzik dinlemek size iyi gelecektir.

Depresyonun belirtileri kişiden kişiye değişebilir ancak depresyonun ilk belirtilerini fark ettiğinizde, bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşürseniz size doğru yönlendirebilir.

**ÖĞRENME VE ÖĞRETİM KOORDİNATÖRLÜĞÜ**