

Depresif rahatsızlık nedir?

(What is a depressive disorder?)



Depresif rahatsızlık nedir?

'Depresyon' sözcüğü genel olarak hepimizin yaşamımızın bazı dönemlerinde hissettiğimiz üzüntüyü tanımlamak için kullanılmaktadır. Ama bu terim aynı zamanda tanısı konabilen birçok depresif rahatsızlığı tanımlamak için de kullanılır.

Depresyon duygusu çok yaygın olduğu için gündelik yaşamdaki mutsuzluk ve üzüntü ile depresif rahatsızlık arasındaki farkın anlaşılması önemlidir.

Bir sevdiğimizizi yitirmek, bir ilişkinin bozulması veya büyük bir düş kırıklığı ya da bunalım gibi stresli durumlarla yüz yüze geldiği zaman çoğu kişi kendini mutsuz veya üzgün hisseder. Bunlar, duruma uygun duygusal tepkilerdir ve çoğunlukla kısa sürer. Bu tepkiler depresif rahatsızlık sayılmaz; gündelik yaşamın bir parçasıdır.

Depresif rahatsızlıklar, kendini uzun dönem depresyonda hissetme ve daha önce zevk alınan şeylerle artık ilgilenmeme gibi özellikler gösteren bir hastalık grubudur. Bu belirtiler kişinin yaşamını ciddi biçimde sekteye uğratabilir.

Depresif rahatsızlıklar çok yaygındır ve her beş kişiden biri yaşamlarının bir döneminde depresif rahatsızlık geçireceklerdir.

Depresif rahatsızlıklar ciddi ve üzücü hastalıklardır ve kişinin yaşamı ve esenliği açısından gerçek riskler taşırlar.

Profesyonel değerlendirme ve tedavi gereklidir. Ciddi durumlarda baştan hastaneye yatırılmak gerekli olabilir.

Neyse ki depresyonun tedavisi çoğunlukla çok etkili olur.

Depresif rahatsızlığın ana türleri nelerdir?

Çeşitli akıl hastalıklarında depresyon da vardır.

Büyük depresif rahatsızlık

Bu, tanısı konan en yaygın depresif rahatsızlıktır.

Büyük depresif rahatsızlığı olan kişinin morali çok bozuktur ve yaşamdan zevk almaz. Dikkatini toplayamaz, enerjisi yoktur ve iştahı ve uyku düzeni değişir.

Ayrıca suçluluk duygusu da çok yaygındır. Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları da intihar düşüncelerine yol açabilir.

Büyük depresif rahatsızlık görünürde bir sebep olmadan

ortaya çıkabilir ve yaşamla iyi baş edebilmiş, işlerinde başarılı ve aile ve sosyal ilişkileri mutlu insanlarda da olabilir. Ayrıca, kişinin baş etmekte zorlandığı üzücü bir olaydan da tetiklenebilir.

Büyük depresif rahatsızlık belirtileri az ve hafif olmakla birlikte uzun (iki yıldan fazla) sürerse buna distimik rahatsızlık adı verilir.

Depresif ruh hali ile uyum rahatsızlığı

Bu hastalığı olan kişiler yaşamlarındaki yakın bir ilişkinin bozulması, işini yitirme gibi üzücü olaylara tepki göstermektelerse de bunu alışılmış olandan daha fazla yaparlar.

Depresyon hissi çok yoğundur ve çok kez endişe, uykusuzluk ve iştah değişikliği içerir.

Belirtilerin süresi birkaç haftadan birkaç yıla kadar olabilir. Bu tür depresyonu olan kişilerin o olayla baş edebilmelerine yardımcı olma ve belirtilerin üstesinden gelebilme yolları bulmaları için çok kez tedavi görmeleri gerekir.

Doğum ertesi depresyon

(Post-natal Depression)

'Bebek hüznü' denen bu durum yeni anne olanların yarısını etkiler. Kendilerini hafif depresyonda,

endişeli, gergin ve rahatsız hisseder, çoğu kez yorgun olmalarına karşın uyumakta güçlük çekerler. Bu tür depresyon birkaç saat veya birkaç gün olur ve geçer.

Ancak annelerin yaklaşık yüzde 10'unda bu hüzün, doğum sonrası depresyon denen ciddi bir rahatsızlığa dönüşür. Bu hastalığı olan anneler giderek gündelik yaşamın gerekleriyle baş etmekte zorlanırlar. Endişe, korku, umutsuzluk, üzüntü ve aşırı yorgunluk hissedebilirler. Bazı annelerde panik krizi olur veya çok gergin ve sinirli olurlar. İştah ve uyku düzenlerinde değişiklikler olabilir.

Doğum ertesi depresyonun ciddi ama ender görülen bir biçimine pürperal depresyon adı verilir. Kadın gündelik yaşamla baş edemez ve düşünce ve davranışları bozuk olabilir.

Gerek anne, gerekse çocuk için doğum ertesi depresyonun tedavi edilmesi şarttır ve çok etkili tedaviler bulunmaktadır.

İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı

(Bipolar mood disorder)

(Eskiden manik depresif denen) bu hastalığı olan kişilerde depresyon dönemleri ile çok keyifli olma, fazla

hareketlilik, hızlı konuşma ve tedirginlik içeren mani dönemleri birbirini izler. Daha ciddi durumlarda kişide kuruntular ortaya çıkabilir. Daha fazla bilgi için, İki kutuplu ruh hali rahatsızlığı nedir? broşürünü okuyun.

Birlikte görülen akıl sağlığı sorunları

Depresyonda olan kişilerde pek çok kez aynı zamanda endişe belirtileri de görülür. Endişe konusunda daha fazla bilgi için, Endişe rahatsızlığı nedir? broşürünü okuyun.

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucuların kullanılması çok kez depresyonla bir arada olur. Bu durum tedaviyi daha karmaşık hale getireceğinden, alkol ve diğer uyuşturucu kullanımının etkili biçimde kontrol altında tutulması önemlidir. Depresyon geçirmekte olanlarda intihar riski de artar.

Depresif rahatsızlıklara ne sebep olur?

Çok kez depresyonda birbiriyle ilişkili birçok etmen vardır.

Genetik etmenler

Depresyon olma eğiliminin aileden geldiği iyice belirlenmiştir. Bu da, şeker ve kalp hastalığı gibi diğer

hastalıkların ortaya çıkmasına daha yatkın olunması gibidir.

Bio-kimyasal etmenler

Depresif rahatsızlıkların kısmen beyindeki bir kimyasal dengesizlikten olduğu düşünülmektedir. Bu dengesizlik depresyon ilaçlarıyla tedavi edilir.

Stres

Özellikle kişisel trajediler ve felâketlerden kaynaklanan stres, depresif rahatsızlıkların ortaya çıkmasıyla bağlantılıdır. Depresif rahatsızlıklar yaşamda doğum, menapoz ve ölüm gibi büyük değişikliklerin olduğu belirli dönemlerde daha çok görülür. Bu nedenle de, genç yetişkinlerde, kadınlarda, yaşlılarda ve bedensel sağlık sorunu olan kişilerde daha yaygındır.

Huy

Belli huylardaki kişiler depresif belirtiler göstermeye daha yatkındır. Depresyon fazla endişeli, duyarlı, duygusal olan ve yaşamlarındaki olaylara fazla tepki gösteren ve kolayca huzursuz olan kişilerde sık görülür.

Mükemmeliyetçi ve öz-eleştirci olan ve gerek kendileri, gerekse başkaları için yüksek standartlar koyan kişiler depresyona yatkındırlar. Başkalarına çok bağımlı olan kişiler de yüzüstü

bırakılırlarsa depresyona yatkındırlar.

Aksine iyimser olan ve kafasından olumlu düşünceler geçirme alışkanlığı olan kişiler depresyondan korunma eğilimindedirler.

Alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı insanları depresyona çok yatkın kılar. Bu, ayrıca depresif rahatsızlığı olan kişilerde intihar riskinin fazla olmasına da katkıda bulunur.

Ne tedaviler vardır?

Depresif rahatsızlıklar çok etkili biçimde tedavi edilebilir. Uzun süre devamlı üzüntü hisseden ya da bu üzüntünün yaşamlarını büyük ölçüde etkilediği kişiler aile doktorları veya toplum sağlık merkezleri ile ilişkiye geçmelidirler.

Tedavi, o kişideki belirtilere göre olacaktır ve aşağıdakilerin birini veya birden fazlasını içerecektir:

- Tanısal davranış tedavisi (CBT) gibi psikolojik müdahaleler depresyonla bağlantılı düşünce, davranış ve inanç düzenlerinin değiştirilmesini hedefler.

- Kişilerarası tedavi de insanlararası ilişkilerin kişinin duyguları üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olur.
- Depresyon ilaçları, depresyon duygularını giderir, normal uyku düzenini ve iştahı düzeltir ve endişeyi azaltır. Depresyon ilaçları, sâkinleştiriciler gibi bağımlılık yaratmaz. Yavaş yavaş beyindeki sinirlerarası iletili dengesini düzeltir ve olumlu etkilerinin görülmesi bir ile dört hafta arası vakit alır.
- Özel bazı ilaçlar iki kutuplu ruh hali rahatsızlığı gibi ruh hali gelgitlerini kontrol altında tutar.
- Bedensel egzersizler ve zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımının azaltılması da insanların depresyonu atlatmalarına yardımcı olur.
- Bazı çok ciddi depresyon türleri için yanlış olarak elektrik şoku tedavisi denilen sarsıcı elektrik tedavisi (ECT) güvenli ve etkili bir tedavi yöntemidir. Yüksek intihar riski olan veya hastalıkları çok ciddi olduğu için yemeden içmeden kesilip bunun sonucu olarak ölecek olan kişiler için can kurtaran bir yöntem olabilir.

Depresif rahatsızlığı olan kişilerin aile ve dostlarının çok kez kafaları karışır ve üzürlürler. Toplum tarafından daha fazla anlayış

Yardım için nereye gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki (*Community Help and Welfare Services*) ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız
13 14 50 numaradan (TIS)'i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için
13 11 14 numaradan (*Lifeline*)'ı
arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki
kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve
yardım sađlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden
sađlanabilir:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.crufad.com
www.depressionet.com.au
www.ranzcp.org
www.reachout.com.au
www.sane.org

Insert your local details here

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükümetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akıl hastalığı nedir?*
- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Diğer dillerde kopyaları için:
(02) 9840 3333 numaradan
Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı
arayın. Multicultural Mental Health
Australia (MMHA)
MMHA Website: www.mmha.org.au

