

Depresyon Nedir?

Bu yazının temel amacı olabildiğince basit bir dille depresyonu veli ve öğrencilerimize tanıtabilmek, depresyonun sıklıkla yaşanabilen bir durum olduğunu algılatılmak ve depresyon yaşayan veli ve öğrencilerimiz için yol haritası çizabilmektir.

Benzeri sorunların tümünde olduğu gibi depresyon da insanlar için son derece yaşanabilir ve sıklıkla karşılaştığımız bir durum. Ancak normal bir üzüntü halinden bahsetmediğimizi bilmek gerek. Birçok farklı türü olan depresyonun halk arasında en çok bilinen türünde;

- Depresif ruh hali- üzüntü, çökkünlük, boşluk, çaresizlik hissi
- İlgi ve zevk kaybı
- Uykusuzluk veya aşırı uyuma
- İştah kaybı ya da kilo değişikliği
- Düşük enerji
- Kötü konsantrasyon
- Değersizlik veya suçluluk düşünceleri
- Tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri

gibi durumların en az beş tanesinin her gün en az iki hafta boyunca bulunmasıyla tanılama yapılıyor.

Buradaki en önemli kriter ise tüm benzeri sorunlarda olduğu gibi bu durumun kişinin aile, iş ve sosyal hayatında önemli olumsuzluklara sebep olmasıdır.

Bahsettiğimiz bu depresyon türü birçok zaman o kadar zorlayıcı hale geliyor ki; kişi için duş alma, tırnaklarını kesme gibi basit işler bile son derece zor oluyor. Yani aslında depresyon bu kadar ciddileşebiliyor. Oysa halk arasında depresyon yaşayan kişiler “Hep kendi kendine yapıyorsun.” , “Üstündeki ölü toprağını bir atsan.” , “Neden bu kadar kafana takıyorsun?” gibi cümlelerle karşılaşıyorlar. Tüm bu cümlelerin ise depresyon yaşayan kişilere yararı olması mümkün değil aksine olumsuzluğu arttırıyorlar.

Peki ne yapılmalı?

Depresyona müdahalede çözüm olarak karşımıza ilaçlar, terapi, ilaç + terapi seçenekleri çıkıyor. Özellikle maddi durumu terapi almaya elvermeyen kişiler için ilaç tedavisi önemli. İlaç tedavisinin yeterli olup olmadığı, yan etkileri konusundaki endişelerle ilgili “Depresyon ve Kaygı Sorunlarında İlaçla Müdahale” başlıklı yazımızı okuyabilirsiniz.

Terapiye ulaşım imkanı olduğu durumlar için ise; “Depresyon ve Kaygı Sorunlarında Terapi” başlıklı yazımızı okuyabilirsiniz.

Çetineller Ortaokulu

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi