



Psikiyatrist Uzm. Dr Ava Şirin Tav Özel Nirvana Psikiyatri Polikliniği

Depresyon nedir? Belirtileri nelerdir?

Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendisini gösteren bir durumdur. En dikkat çekici belirtisi çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada belirgin azalmadır. Depresyondaki kişi duygusal açıdan mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Depresif duygular sağlıklı insanlarda hayal kırıklığı yaratan yaşam olayları sonucunda sıkıntı, keder, üzüntü içeren duygusal tepkiler şeklinde ortaya çıkabilir. Ruhsal bir rahatsızlık olarak kabul edilen Majör depresyon duygusal bir tepkiden çok daha şiddetli seyreden kişinin gündelik yaşamını etkileyen mesleki aile ve sosyal ilişkilerini etkileyen bir hastalıktır.

Tüm insanların yaklaşık beşte biri yaşamları boyunca en az bir kez depresyon geçirirler. Bu oran kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir.

Kişi kendini hüzünlü ve yalnız hisseder, yoğun suçluluk duyguları bu sürece eşlik edebilir, kendisine ve sosyal çevresine yönelik ilgisinde azalma olur. İç sıkıntısı, huzursuzluk, daralma gibi özlü yaşantılar bu sürece eşlik edebilir. Kişi bazen kendisini boşlukta ya da tüm duygularını yitirmiş gibi hissedebilir. Depresyon zihinsel işlevlerimizi de etkiler, sıklıkla unutkanlık dikkatini toparlayamama, konsantrasyon güçlüğü görülür. Davranışlarımızdaki etkisi enerji azalmasına bağlı olarak yavaşlama, aşırı halsizlik, isteksizlik ve motivasyon kaybı şeklinde olabilmektedir.

Depresyonda cinsel hayatımız nasıl etkilenir?

Genel anlamda yaşam enerjisinin azalması anlamına gelen depresyonda yaşamın her alanına yönelik ilgi ve istekte azalma olduğu gibi cinsel ilgi ve istekte de azalma gözlemlenir. Bununla beraber orgazm güçlükleri ve sertleşme güçlüğü gibi pek çok cinsel işlev bozukluğu dönemsel olarak depresyona eşlik edebilir. Ayrıca kadınlarda depresyona bağlı adet düzensizlikleri, lekelenme şeklinde kanama, ağrılı adet görme görülebilmektedir.

Depresyon aile hayatımızı ve sosyal ilişkilerimizi nasıl etkiler?

Depresyondaki hastaların kendileri ve dünya hakkında genelde olumsuz düşünceleri vardır. Depresyondaki kişiler tek bir olumsuz yaşantıyı genelleyerek bundan olumsuz sonuçlar çıkarırlar. Karamsarlık, negatif algılama ve yorumlamayla beraber yavaş yavaş sosyal ilişkilerde geri çekilme ve içe kapanma görülür. İnsan ilişkilerinde sorunlar olması sıklıkla evlilikte uyumsuzluğa, iş yaşamında zorlukların doğmasına sebep olur. Yetersizlik duygularından ve özgüven kaybından dolayı depresyondaki

kişi başkalarıyla etkileşime girmekten kaçınır, bu da yalnızlık ve reddedilmişlik duygularını artırır.

Depresyona bedensel ağrılar eşlik eder mi?

Depresif hastalarda depresif olmayanlara göre daha fazla bedensel belirtiyeye rastlandığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Depresyonda bedensel belirtiler siktir. Bedenselleştirme olarak ifade edebileceğimiz somatizasyon bozukluğunun eşlik ettiği depresif durumlarda iç duyguların farkına varılması azalmakta ve başkalarına duyguları iletme yeteneği azalmaktadır. Genel rahatsızlık, yineleyen mide bağırsak şikâyetleri, kabızlık, vücutta yaygın ağrılar, baş ağrıları, göğüs ağrıları şeklinde tanımlayabileceğimiz ve tıbbi tetkik ve taramalara rağmen tanı konulamayan bu tür bedensel rahatsızlıklarda psikiyatrik görüş alınmalıdır.

Hamilelikte depresyon nasıl fark edilir?

Gebelik gerçekte ailenin yaşam döngüsündeki en stresli ve endişe üreten dönemlerden biridir. Yeni anneler doğumdan sonraki ilk sene içinde depresyona özellikle yatkındırlar. Bir çocuğun bakımını üstlenmenin bunalıcı talepleriyle birlikte insanın eşyle geçirdiği zamanın kaybı, özgürlüğün ve alışılmış gündelik hayatın kaybı da yanında gelmektedir. Yaşamlarının bir daha asla eskisi gibi olmayacağını bilinciyle yeni yaşam tarzına uyum sağlamaya çalışırken bu bütün aile içinde bir mücadele zamanıdır. Doğum sonrası dört hafta içinde başlayan depresif şikâyetler gebelik sonrası depresyonu olarak adlandırılır. Her 10 gebenin ikisinde görülmektedir. Doğum sonu dönemde kadınlarda duygulanımda dalgalanma ve depresyon belirtileri oldukça sık olup "annelik hüznü" olarak adlandırılır. Bu tablo kolay ağlama, kendini değersiz ve yetersiz hissetme, halsizlik, motivasyon kaybı, isteksizlik, hayattan zevk alamama, tahammülsüzlük, karamsarlık, gibi depresyon belirtileriyle ortaya çıkar. Bu tablolar değişik şiddette görülebilir. Çoğunlukla anneye destek ve güven vermekle ilaç

olmaksızın 10 gün içinde düzelir ancak şikâyetleri süren ya da giderek artan kişilerde tedavi şarttır.

Depresyonda uyku ve yeme davranışımız nasıl etkilenir?

Uyku bozuklukları depresif hastalar için genellikle ilk belirtilerendir. Uykuya dalmada güçlük, aralıklı uyanmalarla giden uyku düzensizliği ya da sabahları erken uyanma tarzında görülebilir. Tipik olarak hastalar kendilerini sabah uyardıklarında dinlenmiş ve uykusunu almış hissetmez. Depresif hastaların az bir kesiminde ise tam tersi hipersomnia dediğimiz aşırı uyku hali gözlemlenir. Yeme davranışı da benzer bir seyir izler, iştah genellikle azalmıştır, kilo kaybı gözlemlenebilir, ancak bazı hastalarda iştah artışı, tıkmırcasına yemek yeme ve kilo alımı izlenebilmektedir. Bu belirtiler özellikle depresyondaki kadınların depresyon derecelerinin artmasına yol açabilir.

Depresyondan nasıl kurtuluruz?

Depresyon büyük oranda başarı ile tedavi edilen, uygulanan ilaç tedavilerinin yanı sıra çeşitli psikoterapi yöntemleriyle de olumlu sonuçlar alınan bir hastalıktır. Depresyonda destekleyici psikoterapi, psikodinamik psikoterapi, bilişsel psikoterapi gibi değişik terapi teknikleri uygulanabilmektedir. Bununla birlikte bir psikiyatri uzmanı tarafından değerlendirilen hastaya gerekli olduğu durumlarda mutlaka ilaç tedavisi düzenlenmelidir, çalışmalar ilaç tedavisinin depresyondaki bir hastayı bir ay içinde düzelmeye olasılığını iki kat arttırdığını göstermektedir. Bu ilaçlar (antidepresanlar) uyuşturucu değildirler, alışkanlık ya da bağımlılık yapmazlar. Özellikle yeni grup ilaçlar sosyal yaşamı etkilemeksizin depresyonu tedavi ederler. Uzman doktor denetiminde kullanılan antidepresan ilacın hemen hiç riski yoktur. Erken dönemde bir uzmandan yardım almak tedavinin başlatılması ve kronikleşmeyi önlemek açısından önemlidir.

Yepyeni bir sağlık merkezi: Özel Nirvana Psikiyatri Polikliniği

2009 Kasım ayında açılan Özel Nirvana Psikiyatri Polikliniği yetişkin, ergen ve çocuk psikiyatrisinde hizmet veriyor. Özel Nirvana Psikiyatri Polikliniği, yetişkin, ergen ve çocuklarda görülebilen psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlıklarda ayakta teşhis ve tedavi hizmeti verilerek amacıyla hizmete başlamış yepyeni bir sağlık merkezi. 'Kişiyi Özel Sağlık' prensibi ile psikiyatride, uzman doktor ve psikologların rehberliğinde yetişkin ergen ve çocuk sorunlarına cevap veriliyor. Klinikte, tedavi hizmetinin yanı sıra 'Danışan Memnuniyeti'ni sağlamak için de hiçbir detay gözden kaçırılmıyor. Poliklinikte üzerinde önemle durulan iki nokta da 'Hasta Mahremiyeti' ve 'Söz Verilen Zamanda Doktorla Buluşma'. Park hizmetinden, dinlenme odalarına kadar her detayın 5 yıldızlı otel konforunda olduğu Özel Nirvana Psikiyatri Polikliniği, hastane stresi yaratmadan sunduğu hizmet anlayışı ile de her geçen gün daha fazla tercih ediliyor.