

**Tez Konusu:** Depresyon ve Tedavisi

**Tez Amacı:** Depresyonun ne olduğu, depresyon belirtilerini, depresyona neden olabilecek risk faktörlerini ve depresyon tedavisini açıklamak.

Halime Eroğlu

Ankara Üniversitesi

Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi

Psikoloji 3. Sınıf

**DEPRESYON VE TEDAVİSİ**

Hayata karşı birçok sorumluluklarımız, isteklerimiz ve hayattan zevk almak sağlam bir psikolojiyle daha kolaylaşmaktadır. Fakat zaman zaman insan psikolojisi kişinin hayatla olan bağını kesintiye uğratabilmektedir. Bu bağın kesintiye uğramasını önemli ölçüde etkileyen psikolojik rahatsızlıklardan biri de depresyondur. Bu tez depresyon ile karşı karşıya kalındığında; depresyonun psikolojik bir rahatsızlık olduğunun, depresyonun belirtilerinin neler olduğunu bilip rahatsızlığın farkına varılmasının ve tedavi edilmesi gerektiğinin bilinmesini amaçlamaktadır.

Depresyon Nedir?

DSM-5’te duygu durum bozukluğu kategorisinde yer alan bozukluklardan biridir. Depresyon bozukluklarının iki temel türü bulunmaktadır. Bunlar; majör depresyon bozukluğu ve süreğen depresyon bozukluğu (Distimi).

Majör Depresyon Bozukluğu (MDB): Herhangi bir madde kullanımı veya tıbbı duruma bağlı olmayan, iki ya da daha fazla hafta boyunca devam eden, belirtilerinden en az beşinin varlığı sonucu çökkün duygu durumu ya da tüm etkinliklere karşı keyif almada azalmayı içeren psikolojik rahatsızlıktır (American Psikiyatri Birliği).

MDB’nin Yaygın Özellikleri:

Duygulardaki değişiklikler;

1. Duygu durumundaki değişiklikler
2. Ağlamaklı ifade ya da ağlama
3. Sinirlilik, öfke, gerginlik

Güdülenmedeki değişiklikler;

1. İlgi ve istekte azalma, yataktan çıkmakta güçlük çekme
2. Sosyal yaşama katılımda ve sosyal etkinliklere ilgide azalma
3. Cinsel ilgide azalma
4. Övgü ya da ödüllere tepki vermeme

İşlevsellik ve motor davranıştaki değişiklikler;

1. Uyku düzeninde bozulma
2. İştahta değişimler
3. Kiloda değişimler
4. Sorumlulukları yeni getirememe, fiziksel görünümü ihmal etme

Bilişsel değişiklikler;

1. Odaklanmada ve düşünmede güçlük
2. Kendine ve hayata karşı olumsuz düşünceler
3. Benlik saygısında azalma, suçluluk hissi, pişmanlık
4. Ölüm ya da intihar düşünceleri

Majör Depresyonda Risk Faktörleri Nelerdir?

1. Yaş
2. Sosyoekonomik düzey
3. Medeni durum
4. Cinsiyet
5. Stres
6. Ailede majör depresyon öyküsü ve çocuklukta cinsel istismar

İnsanlar depresyonu teşhis edilebilir rahatsızlık gibi görmektense bir zayıflık olarak görmektedir. Böyle gördükleri için de çoğu zaman kendi kendilerine başa çıkabileceklerine inanarak imkanları olsa bile tedavi almazlar. MDB bir halk sağlığı sorunudur ve günlük hayatta işlevselliği etkilemesinin yanı sıra iş, aile ve sosyal yükümlülüklerinin yerine getirilip getirilmemesini de etkiler. Yine haftalarca sürebildiği gibi aylarca hatta yıllarca bile sürebilir. Görülmektedir ki, majör depresyon bozukluğu hayatın her alanını uzun süre etkileyerek hayatı yaşanılması güç bir hale getirebilir. Bu yüzden majör depresyon tedavi edilmelidir.

MDB Tedavisi Nasıldır?

Majör depresyon psikolojik yardımlarla tedavi edilebilmektedir. Davranışçı terapi, depresyondaki kişilerin daha iyi sosyal ilişki geliştirmelerini ve keyif alacakları ya da ödüllendirilecekleri etkinliklere katılmayı teşvik eder. Bilişsel davranışçı tedaviyle birlikte de kullanılır ve depresyon tedavisinde ikisinin önemi büyüktür. Bilişsel davranışçı terapi ise kişilerin işlevsel olmayan (hatalı düşünce, bilişsel çarpıtmalar) düşüncelerini fark etmelerine ve düzeltmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Depresyon tedavisinde diğer bir yol da biyomedikal tedavilerdir. Bunlar antidepresan kullanımı ve elektrokonvülsif terapidir. Elektrokonvülsif terapi (yaygın ismiyle şok terapisi), bir kimsenin beynine elektrik şoku verilmesidir. Bu terapinin ilaçla tedaviye cevap vermeyen depresyon hastalarında kullanılması önerilir.

Bunların yanında yakınlarla özellikle aile ile daha fazla vakit geçirme, duyguları ifade etme, geçmişi ve geçmiş hatalara problem odaklı düşünmeme, olumlu duygu ifadelerini artırıp olumsuz düşünceleri zamanında ifade etme düzenli spor yapma, sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve olabildiğince az stres depresyona çözüm olarak sunulabilir.

Süreğen/ Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi): Distimi en az iki yıl süren kronik fakat hafif düzeyde olan depresyon bozukluğudur. Süreğen depresyonda da majör depresyonda görülen odaklanmada ve karar vermede güçlük, umutsuzluk duyguları, düşük benlik saygısı, enerji düzeyinde azalma uyku düzeninde sorunlar ve yeme düzeninde sorunlar gibi belirtilerinden en az ikisi de yaşanmaktadır. Distimi genellikle çocuklukta veya ergenlikte başlayıp yetişkinliğe doğru kronik hal alır. Bu tanıyı almış kişiler genelde “bunalımda” hissederler ancak majör depresyondaki kadar yoğun çöküntü durumu yoktur.

Özetle her üzgün ve mutsuz hissedildiğinde veya ağlamaklı olunduğunda depresyonda olma durumu olmadığının farkına varılmalıdır. Yukarda bahsedilen belirtilerin en az beşinin ve en az iki hafta süreyle devam etmesi depresyon için önemli kriterlerdir. Benzer şekilde üzüntü ve çöküntü hali işlevsel olmadığında depresyondan şüphelenilmeli ve tedavisi mutlaka yapılmalıdır

**Kaynaklar:**

Nevid J.S., Rathus S.A. ve Grenee B. (Çev. Durak Batıgün A. (2020)). Değişen dünyada anormal psikolojisi. *Palme Yayınevi*. 249-295

Myers D.G. ve Dewall C.N. (Çev. Durak Batıgün A. (2017)). Psikoloji. *Palme Yayınevi*. 628-640.

<https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>

https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/depresyon/#tani-yontemleri

<https://www.medicalpark.com.tr/depresyon-nedir-belirtileri-ve-tedavi-yontemleri-nelerdir/hg-1835>

https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon