Depresyon

Gündelik yaşamda herkes zaman zaman kendini üzgün, mutsuz hatta karamsar hissedebilir. Depresyonda gündelik olağan moral bozukluğundan farklı olarak;

(1) düşünce olarak durumuyla ilgili **ümitsizlik**, **çaresizlik** ve **karamsarlık** içinde olma, kendini bu durum içinde **yetersiz** ve **değersiz** olarak algılama ve hatta **intiharı** çözüm olarak görme,

(2) davranış olarak kendini **toplumdan soyutlama,** **içe kapanma**, **giderek durgunlaşma**, **hiçbir şeyden zevk alamama** ve **isteksizlik** ( cinsel isteksizlik dahil),

(4) bedensel olarak **uyku**nun( uyuyamama veya çok uyuma)ve  **iştah**ın( iştahsızlık veya çok yemek yeme) **bozulmas**ı gibi belirtiler eşlik eder.

Gündelik üzücü olaylar mutlaka insanların ruh halini olumsuz etkilemektedir ancak kişi depresyonda değilse bu durumu çözümsüz ve kendisini de yetersiz görmez. Sorun düzeldiğinde kendini tekrar iyi hisseder. Depresyonu olan kişi ise olumlu gelişmeleri göremez ve morali düzelmez . Bu nedenle tüm gündelik moral bozukluklarını veya gelip geçici umutsuzluk hallerini depresyon olarak kavramlaştırmak hatalı bir yaklaşım olmakta ve bazen sağlık çalışanları tarafından bile gereksiz tedaviyle sonuçlanmaktadır.

Depresyon toplumda % 8-10 arasında görülmektedir. Her 10 erkekten biri, ve her 4 kadından biri yaşamlarında en az bir kez depresyona yakalanma riski taşırlar.

Depresyon hastaları yaşam içindeki aktivitelerini sürdürmekte zorlanırlar; iş, aile ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenir. Depresyon dünyada iş gücü kaybına yol açan hastalıklar içinde ilk sıralarda yer almaktadır. Tedavi edilmemiş depresyon; intihara, alkol ve madde kullanım sorunlarına ve başka ruhsal - fiziksel hastalıklara da zemin hazırlamaktadır.

Depresyon **mutlaka psikiyatri hekimleri** tarafından etkili biçimde tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Oysa yapılan bir araştırmada depresyon hastalarının % 49’unun hiçbir tedavi almadığı, tedavi görenlerin ise sadece % 21’inin etkili ve anlamlı bir tedavi gördüğü saptanmıştır. Bu nedenle depresyon doğru tanınmalı ve tedavi edilmelidir.

Depresyon psikoterapi ve gerekli durumlarda ilaç tedavisinin birlikte kullanılması ile tedavi edilir. Antidepresan ilaç tedavilerinin işe yaramadıkları yönünde bir tartışma sürekli vardır. Ancak çalışmalar göstermektedir ki, kişi de gerçekten depresyon varsa antidepresanlar çok başarılı sonuç verebilmektedir . (İlaçların etki ve yan etkileri kişiden kişiye değişmektedir. Bu nedenle tedavi başlandıktan sonra psikiyatrist tarafından kontrol muayeneleri, gerekli doz ayarlaması ve ilaç düzenlemeleri önem arz eder) Ama belirtiler depresyon değil de, gündelik moral bozukluğu düzeyindeyse ilaçlar işe yaramamaktadır. **Yani depresyon hastalığında mutlaka etkili bir tedavi gerekirken, sadece moral bozukluğu veya yaşadığı olaylara bağlı mutsuzluk yaşayan bir kişi hastaymış gibi tedavi edilmemelidir.** Bunun ayrımını da psikiyatri hekimleri yapabilmektedir. **Antidepresanlar hiçbir zaman bir moral dopingi, mutluluk ilacı, uyuşturarak dertleri unutturan bir madde veya bağımlılık yapan ilaçlar değildir.** Tedavide kullanılan ve beynin çalışmasında düzenlemeler yapan kimyasal maddelerdir.

Depresyon hastaları sağlıklı fiziksel koşulların sağlandığı, yeterli sürenin ayrıldığı empatik ve içten bir terapist tarafından yapılan psikoterapiden çok fayda görürler. Bu tedaviler çeşitli kuramlara dayanan ve yıllar içinde bilgi birikimiyle temelleri oturtulmuş yöntemlerdir. Bu tedaviler psikanaliz denilen insanın ruhsal çatışmalarını çözmeye yarayan tedaviler ile bilişsel-davranışçı terapi denilen insanın düşünce yapısındaki olumsuz düşünce kalıplarını ve davranış kalıplarını işlevsel olanlar ile değiştirmeye yarayan tedavilerdir. Bilime dayanmayan, hastaya akıl öğretme gibi (yaşam koçluğu?) girişim ve uğraşıları terapi olarak kabul etmek mümkün değildir. Bu tip müdahaleler hastaları gündelik avuntularla oyalamaktadır.

Sonuç olarak, depresyon psikiyatrik hastalıklar içinde en yaygın olan ve en çok yeti kaybı yapan hastalıklardan birisidir. Ancak doğru tanınıp etkili tedavi edildiğinde bir toplum sağlığı sorunu olmaktan çıkabilir. Oysa, uzman olmayan kişiler tarafından uygun biçimde tedavi edilmeyen depresyon pek çok başka soruna yol açmaktadır.

Kendinizde veya yakınınızda depresif belirtiler gözlemlediğinizde profesyonel yardım almayı ertelemeyiniz. Depresyonun doğru adreslerde etkili tedavilerle düzelebilen bir hastalık olduğunu unutmayınız.