DEPRESYON

NEDIR?

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Depresyon teriminin günümüz psikiyatrisinde çok çeşitli anlamları vardır. Bunlardan en sık kullanılan üç anlam şunlardır:

- ***1. Normal bir duygulanım (affect) olarak depresyon;*** bu anlamda depresyon her insanda rastlanabilecek normal bir duygu halini anlatır. Günlük dildeki karşılığıyla depresyon, insanın kendisi için önem taşıyan bir şeyini yitirdiği zaman yaşadığı hüzün durumudur. Üstelik depresif duygulanım normal insan yaşantısında çok sık bir şekilde ortaya çıkabilir. Hüzün, mutsuzluk, düşkırıklığı gibi depresyonla bağlantılı durumlar insanların günlük yaşamları içinde sık sık karşılaştığı duygulardır**.**

- ***2. Ruhsal bir belirti (semptom) olarak depresyon:*** Psikiyatride depresyon günlük yaşamın üzgün geçtiği, hüzün ve mutsuzluğun egemen olduğu normal dışı bir duygudurumu (mood) anlatmak için kullanılır. Depresyon bu anlamıyla bir belirtidir ve birçok rahatsızlığa eşlik edebilir. Psikiyatri kliniğine bu yakınmayla başvuran hastaların çoğu tam bir depresif atağın özelliklerini taşımıyor olabilir ya da başka bir ruhsal rahatsızlığa tutulmuş olabilir. Depresif belirtiler başta psikiyatrik bozukluklar olmak üzere birçok nörolojik ve medikal hastalığa eşlik edebilir. Depresif belirtiler aynı zamanda bireyin çevresel değişikliklere ve yaşam olaylarına uyum sırasında verdiği bir cevap olabilir.

- ***3. Psikiyatrik bir rahatsızlık adı olarak depresyon:*** Depresyon, üçüncü ve belki de şu anda bizim konumuzla en ilgili olan anlamıyla, daha önceleri melankoli de denen, belli bir grup belirti kalıbıyla giden ve bazen döngüsel bir nitelik gösteren bir ruhsal rahatsızlıktır. Depresif rahatsızlıklar bugünkü sınıflamalarda tek bir bozukluk şeklinde görülmemekte ve farklı antiteler olarak sınıflandırılmaktadır. Yani depresyon farklı türleri de olan bir rahatsızlıktır.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Bir rahatsızlık olarak depresyonda görülen en önde gelen belirti üzüntü ve mutsuzluktur. İnsanın bedenini oluşturan organların hepsi nasıl gerekli ve bir işleve sahipse bizim ruhsal yapımızı oluşturan olumlu ve olumsuz bütün duygular üzüntü ve mutsuzluk da dahil olmak üzere gereklidir ve bir işleve sahiptir.

Üzüntü normal, gerekli ve uyum sağlamamıza yardımcı olan bir duygudur.

Normaldir, çünkü üzüntü, keder ve mutsuzluk bütün insanlarda zaman zaman ortaya çıkan görülen duygulardır, her insan bu duyguyu zaman zaman yaşar. Gereklidir, çünkü üzüntü bütün duygular gibi bizim ruhsal işaret sistemimizin bir parçasıdır. Üzüntü bizim için önemli olan bir şeyi kaybettiğimizin işaretidir.

Üzüntü duymayan insan, kayıplarının farkına varamayan, ya da zaten değer verdiği bir şeye sahip olmayan bir insandır. Kimse de böyle birisi olmak istemez. Üzüntü ortama durama uyum sağlamamıza yardımcı olur yani uyumsaldır çünkü böylece kayıplarımızı anlar ona göre davranışlarımızı ayarlar ve elimizdekilere sahip çıkmaya kaybetmemeye çalışırız.



Depresyon ise üzüntü duygusunun daha yoğunlaşmış bir biçimidir. Ancak depresyondaki üzüntü ve mutsuzluk duyguları bundan çok daha yoğun, sık ve uzun sürelidir, kişinin kendisini kötü görmesini ve geleceğe ilişkin karamsarlığı da içerirler.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Depresyonun ikinci önemli belirtisi bireyin daha önceden hoşlandığı faaliyetlerden artık hoşlanmaması ve zevk almaması, aynı zamanda bunlara karşı ilgisinin kaybolmasıdır. Kişi için yıkanma, giyinme, ev işleri gibi basit faaliyetleri bile yürütmek son derece zorlaşır.

Depresyon iş, aile, sosyal yaşam olmak üzere yaşamın önemli alanlarında bozulmalara yol açar.

Giderek o kadar kötü bir hal alabilir ki kişi gelecekle ilgili umutsuzluğa kapılarak ölümün tek çözüm olduğunu düşünebilir. Bu iki belirti dışında depresyon kişiyi birçok yönden etkileyebilir ve değişik ruhsal ve bedensel belirtilere yol açabilir. Depresyon tanısı koyarken doktorlar yukarıdaki iki belirtiden birinin olmasını, bu belirtinin şiddetli, uzun süreli veya sık görülmesi koşulunu ararlar.

Bu belirtilerin yanı sıra;

- *Pişmanlık, suçluluk duyguları*
- *Kendine güvende azalma, kararsızlık*
- *Durgunluk, az konuşma, az hareket etme*
- *Sinirlilik, huzursuzluk, bazı zamanlarda yerinde duramama*
- *Kolay yorulma, enerji azalması*
- *Dikkati toplama güçlüğü, konsantre olamama, unutkanlık*
- *Uyku bozukluğu (aşırı uyku ya da uykusuzluk)*
- *İştah değişikliği (iştahta artma ya da azalma, kilo kaybı veya kilo alımı)*
- *Bedensel şikayetler ve ağrılar*
- *Cinsel istekte azalma*

Bir kişide depresyonun varlığından söz edebilmek için bu belirtilerin günün hemen tamamında hakim olması ve en az 15 gündür devam etmesi yani bir süreklilik göstermesi gerekir.



Depresyon tanısı koyabilmek için gerekli olan bir şey de, ister 15 gün sürsün isterse bir yıl, kişinin yaşamsal işlevlerinde bir bozukluğa yol açması yani iş, aile ilişkileri vb. konularda bozulmaya yol açmış olması gerekir.

Depresyondaki üzüntü ve karamsarlığın normalden farkı;

- Normal bir hüzün veya üzüntüye göre süre ve şiddet olarak yoğun olması,
- Umutsuzluk yani bu durumun değişmeyeceği beklentisi, geleceğe ilişkin karamsarlık ve son olarak da kendini kötü görmesi,
- Duygudurumun çevre şartlarından ve olumlu olaylardan etkilenmemesi yani olumlu olaylarda bile kişinin duygusunun değişmemesi ve sabahları daha kötü hissetme özellikle ağır depresyonlarda gördüğümüz ayırt edici özelliklerdir.



Yani depresyonda normal üzüntüden hem şiddet, yoğunluk, sıklık ve süre açısından bir fazlalık hem de nitelikçe bazı farklılıklar vardır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Depresyonu Neler Tetikleyebilir?

Çoğu kişi depresyona yaşanan üzücü olayların yol açtığını düşünür. Ancak depresyon tek bir nedene bağlı değildir.

Yaşanan olaylar, kişilik yapısı ve bunlara eşlik eden beyindeki değişiklikler beraberce depresyona neden olduğuna inanılan üç ana etkeni oluşturur. Birçok kişide beyindeki bu değişiklikleri sıkıntı verici olaylar, olumsuz düşünme biçimi, alkol, çeşitli ilaçlar ve kimi bedensel hastalıklar vb. gibi durumlar tetikleyebilir. Bununla birlikte yapısal olarak aileden depresyona çok yatkın olan bazı insanlarda açık bir tetikleyici etken bulunmadan da depresyon ortaya çıkabilir.

Bugün için daha çok kabul edilen yapısal olarak veya kişilik özellikleri açısından depresyon geçirmeye daha yatkın olan bireylerde bu tür yaşam olaylarının tetiklemesiyle depresyonun ortaya çıkabildiğidir.





Bazı erken yaşam olayları kişiyi depresyona yatkın hale getirebilir ama belli bir geçmişi yaşamak o kişinin mutlaka depresyona mahkum olduğu anlamına gelmez.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Depresyonu Nasıl Tedavi Ederiz?

Depresyon çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. En sık kullanılan tedavi, ilaç ve/veya psikoterapidir.
Psikoterapi daima faydalıdır ama bazı tip depresyonlar için tek başına yeterli değildir; ilaç tedavisine de ihtiyaç duyulur. Her iki tedavinin beraber uygulandığı durumlarda ilaç tedavisi tek başına psikoterapi uygulanmasına göre depresyonun daha çabuk iyileşmesini sağlar.



Gerek depresyon tedavisinde etkili olduğu bilinen psikoterapiler (bilişsel davranışçı terapi, kişilerarası psikoterapi) gerekse de ilaç tedavilerinde yaklaşık % 60-70 civarında hasta verilen ilk tedaviye cevap verirler. Bu oran daha sonra tedaviye cevap vermeyen hastalarda başka yöntemlerin de eklenmesiyle %90'lara yaklaşır.
Hafif ve orta şiddetli depresyonda bu konuda yetkin kişilerce uygulanan bilişsel davranışçı terapiyle ilaç etkisine yakın oranda başarı elde edilebilir.

Gerek psikoterapi gerekse de ilaç tedavisiyle elde edilen oranlar bu terapilerin düzenli ve uygun koşullarda uygulanmasıyla sağlanır.

Dünyanın her tarafında ana üniversitelerde yürütülmüş birçok araştırma çalışması bilişsel-davranışçı terapinin major depresyon tedavisinde antidepresan ilaçlar kadar etkili olduğunu göstermiştir. 20 seans bireysel terapi sonunda hastaların yaklaşık %75'inde belirtilerde belirgin azalma görülecektir.

Bilişsel - davranışçı terapinin ilaçla birleştirilmesi bazı çalışmalarda etkinliği %85'e çıkarmıştır. Üstelik bilişsel- davranışçı terapideki hastaların çoğu, terapiyi bitirdikten 2 yıl sonra kontrol edildiklerinde düzelmiş duygudurumlarını korudukları gözlenmiştir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Depresyon Tedavisinde İlaçlar



Depresyon tedavisinde birçok ilacın faydalı olduğu bulunmuştur. Sisteminizde terapötik bir düzeyi oluşturmak için 2-4 hafta gereklidir. Bazı ilaçların yan etkileri olabilir. Bu yan etkilerin bazıları geçici olabilir ve zamanla azalabilir ve hatta diğer ilaçlarla birlikte kullanılarak düzeltilebilir.

Orta ila şiddetli düzeyde depresyonda psikoterapi yapılsın veya yapılmasın ilaç tedavisi önerilir.

Depresyon tedavisi için kullanılan antidepresan grubu ilaçlar bağımlılık yapmaz. Bu ilaçlar başlanırken veya bırakılırken doktor önerisiyle hareket edilmesi gerekir. Bu ilaçlar depresyonun geçmesinde çok etkilidirler, uygun dozda ve uygun sürede ilaç kullanan tüm hastaların yaklaşık %60 veya 70'i bu tedaviye cevap verir.

Depresyon belirtilerinde düzelme genellikle 2-3 haftada başlar. Bununla birlikte ilaçtan tam olarak faydalanma zamanı 8 haftaya kadar uzayabilir.

İlacı doktorunuzun önerdiği şekilde kullanmanız çok önemlidir.



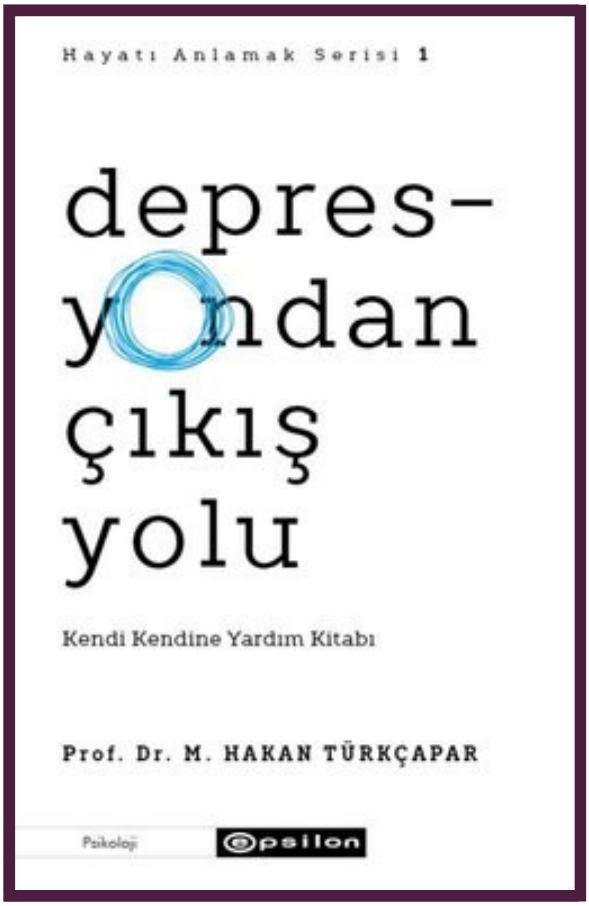
İlaç tedavisi kullanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler:

- *İlacınızı gün atlamadan düzenli olarak kullanın*
- *İlaç alırken alkol kullanmaktan kaçının*
- *İlk önce doktorunuzla konuşmadan asla ilacınızı azaltmayın veya kesmeyin.*

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

2019 yılında ülkemizde yapılan bir çalışmada Depresyon ve anksiteyete bozukluğu tanıları alan hastalarda, BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) kuramı çerçevesinde hazırlanan kendine yardım kitaplarının, depresif skorları düşürmede son derecede etkili olduğu ortaya konmuştur.





Bu anlamda BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) kuramı çerçevesinde depresyon için hazırlamış olduğum "***DEPRESYONDAN ÇIKIŞ YOLU***" kitabımı okumanızı öneririm.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.