

# DEPRESYON

## Depresyon

İnsanlar zaman zaman kendilerini üzüntülü, çökkün ve mutsuz hissedebilirler. Sevdiğinden ayrılmak, istediği başarıyı elde edememek gibi yaşam olaylarından kaynaklanan sebeplerden yaşanan üzüntü doğaldır ve genelde birkaç gün içinde azalır ya da geçer. Ancak bu üzüntülü durumun uzaması, nedensiz ortaya çıkması ve kişinin gündelik işlevselliğini olumsuz şekilde etkilemesi profesyonel yardım ve müdahaleyi gerektirir.

## Depresyon Nedir?

Depresyon uzun süre devam eden ve kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen mutsuzluk, hayattan keyif almama halidir. Değersizlik, aşırı mutsuzluk, yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Depresyonda yaşayan kişide intihar düşünceleri de olabilir.

## Depresyon Belirtileri

### 1. Duygusal Belirtiler

- Üzüntü
- Kaygı
- Suçluluk
- Öfke
- Çaresizlik
- Ümitsizlik
- Kendini değersiz ve önemsiz hissetmek

### 2. Fiziksel Belirtiler

- Uyku düzeninde değişiklik (normalden az ya da fazla uyuma)
- İştahta değişiklik (normalden az ya da fazla yeme)
- Cinsel isteksizlik
- Enerji azlığı, yorgunluk hissi
- Çeşitli ağrılar

### 3. Davranışsal Belirtiler

- Sebepsiz ağlama nöbetleri
- İnsanlardan uzaklaşma
- Daha önce zevk alınan iş ve aktivitelerden zevk alamama
- Son zamanlarda fazla alkol almaya başlama veya yatıştırıcı ilaçları kullanma ihtiyacı hissetme
- Sorumluluklarını umursamama

### 4. Zihinsel Belirtiler

- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Kararsızlık
- Kendini sürekli eleştirme/yargılama
- Hayat, gelecek ve kendi hakkında olumsuz düşünme

**\* Depresyon tanısı almak için bu belirtilerin hepsinin birden sizde olması gerekmez. Bu şikayetlerin birkaçı aynı anda iki haftadan uzun bir süredir devam ediyorsa, bir uzmana başvurmanızda fayda vardır.**

### **Depresyon ile Baş Etmek için Öneriler:**

- Duygularınızı anlamaya çalışın ve bunun için kendinize zaman tanıyın.
- Depresyonunuzun neden(ler)ini araştırın ve farkına varın.
- Duygu ve düşüncelerinizi anlayabilmek için günlük tutmayı deneyin. Gün içinde yaptıklarınızı, hissettiklerinizi, veya düşüncelerinizi yazın.
- Hissettiklerinizi, güvendiğiniz ve size destek olabileceğini düşündüğünüz kişilerle (aileniz, yakın arkadaşlarınız) paylaşın.
- Gününüzü planlayın. Yaparken keyif aldığınız aktivitelere daha çok zaman ayırın.
- Sosyal ve fiziksel olarak aktif olmayı deneyin.
- Meditasyon yapın.
- Kendinize en az bir hobi edinmeye çalışın.
- Düzenli olarak spor yapın, dengeli beslenin.
- Gergin olduğunuzda gevşeme egzersizleri yapın.
- Gönüllü faaliyetlerde bulunun. İnsan en çok başkalarına yardım ederken kendine yardım eder.
- Mümkünse, sizi geren durumlardan/ortamlardan kaçının.
- Hata ve başarısızlıklarınızı gereğinden fazla büyüterek hayatınız onlardan ibaretmiş gibi davranmayın.

- Bulduğunuz duygu durumundan uzaklaşmak için alkol ve diğer maddelere yönelmeyin. Çünkü bu uzun vadede kendinizi hem ruhsal hem fiziksel olarak daha kötü hissetmenize neden olur.
- Kendinize karşı sabırlı olun, yeniden iyi hissetmek zaman alır. Unutmayın depresif dönemler geçicidir. Bazen neye ihtiyacınız olduğunu keşfetmenize olanak tanır. Gelecek için hayatınıza ve kendinize dair yeni anlamlandırmalara alan açar.
- Herkesin farklı becerileri olduğunu kabul edin ve size özgü özelliklerinizi ve başarılarınızı düşünün.
- Güçlü yanlarınızı keşfedin ve geliştirin.
- Olumsuz düşüncelerinizi fark edin ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışın.
- Hayatınızdaki olumlu olaylara ve deneyimlere odaklanın.
- Duygu, düşünce ya da davranışlarınızda olumlu değişimler olduğunda bunu fark edin.

- **Eğer depresif belirtiler devam ederse**
- **Günlük işlevselliğiniz, uykunuz ve iştahınız bu durumdan etkileniyorsa**
- **Kendinize zarar verme düşünceleriniz varsa**
- **En kısa zamanda Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi'nden (KURES) ya da okul dışında bir uzmandan yardım alın.**
- **Acil bir durumda Koç Üniversitesi Sağlık Merkezine gidebilir ya da (0212) 338-11-00 telefon numarasını arayarak Sağlık Merkezine ulaşabilirsiniz.**

Daha fazla bilgi için:  
KURES- Rehberlik Servisi

✉ kures@ku.edu.tr

📷 kocunikures

☎ +90 212 338 1749