

Bu hastalık sıkça görülmektedir. Beş Avusturyalıdan birinin, hayatında bir kez depresyondan şikayet ettiği kabul edilmektedir. Buna bütün toplum katmanlarından, kültürel çevrelerden, her cinsiyetten ve yaştan insan dahildir. Erkeklere kıyasla kadınlar iki kat daha fazla depresyon hastalığına yakalanmaktadır.

Yaklaşık on ay önce başlamıştı her şey, bir anda artık iyi uyuyamaya başladım, sırt ve baş ağrıları çekiyordum. Defalarca doktora gittim, doktor da bana çeşitli ağrı kesiciler yazdı ama bunların neredeyse hiç faydası olmadı. Bunun dışında sürekli yorgundum - normalde çok aktif biriyimdir, şarkı söylüyorum ve bir derneğin aktif üyesiyim. Kocam ve çocuklarım benim bu halime şaşırmıştı - ben bile şaşırmıştım. Günden güne beter oluyordu, bazen bırakın işe gitmeyi sabahları yataktan kalkamayacak durumda oluyordum. Yarım günlüğüne bir kalem mağazasında çalışıyorum ve orada normalde severek çalışıyorum. Bir defasında yine doktora gittim ve doktor bana iş göremez raporu yazdı; doktora göre iş ve aile hayatımdaki baskı fazlamış.

Sonraki haftalarda yataktan fazla çıkmadım, evde hiçbir şey yapacak durumda değildim, ailem eve geldiğinde yemek yapmamış olmak beni utandırıyor, ev işlerini de ihmal etmişim, duş bile zor alıyordum ve sürekli baş ağrısı çekiyordum. Sürekli evde kalamazdım, iş arkadaşlarıma karşı da vicdanım rahat değildi. Üç hafta hasta yattıktan sonra tekrar işe gittim, fakat müşterilerle konuşmak bana o kadar zor geliyordu ki, molalarda tuvalete

gidiyordum ve ağlıyordum, bu yükü artık taşıyamıyordum ve hiç konsantre olamıyordum. Patronum beni yine raporlu olarak eve gönderdi. Kocam ve çocuklarım bana

ne olduğunu sordular, fakat onlara cevap veremiyordum, çünkü ben de bilmiyordum ne olduğunu. Kendi kendimi artık tanıyamıyordum, başıma neler geleceğini bilmediğim için korkuyordum, normalde huyum değildir ama sürekli ağlıyordum, hatta bazen yaşamamın da anlamsız olduğunu düşünüyordum. Kocam bu durumun böyle devam edemeyeceğini düşünerek benimle başka bir doktora gitti, o doktor da depresyonda olduğumu ve bununla ilgili bir danışma merkezine gitmem gerektiğini söyledi.

Bu benim için çok zor bir adımdı, kocam beni “zorlamasaydı” kesinlikle gitmezdim. Danışmanlık merkezinde terapistle sohbet ettik, o da bana depresyon hakkında çok şey anlattı ve bunun nasıl tedavi edildiğini de söyledi; ayrıca bir uzman hekime gitmemi de tavsiye etti. Bunun üzerine kocam bana bir randevu aldı, fakat randevu sırası çok uzundu ve terapistle Rankweil’deki acil istasyonuna gitmemi ve orada ilaçsız olarak tedavi olmamı tavsiye etti. Oraya da kocamla gittik, o dönemler bir kukla gibiydim.

Bana ilaç yazıldı, neyse ki kliniğe yatırmadılar. Birkaç hafta düzenli olarak danışmanlık merkezine gittim, orada sayısız sohbetlerde bulundum, bir keresinde ailem de yanımdaydı ve terapistle onlara sıkıntımın ne olduğunu anlattı. Ben de durumun yavaş yavaş düzeldiğini fark ettim, kocam o dönemlerde çok önemliydi benim için, iyi

bir arkadaşım da sıkça ziyaretime geliyordu ve birlikte geziyorduk. El becerilerim iyi olduğu için terapistle bana yaratıcı çalışma grubuna gitmemi tavsiye etti. Orada benim gibi başka hastalarla da tanıştım, oradaki sohbetler bana inanılmaz iyi geldi. Toplamda altı ay hasta olarak geçirdim, o dönemde kendim hakkımda çok şey öğrendim, ailem bana değiştiğimi söyledi. Artık kendime daha fazla bakıyorum ve ihtiyaçlarımı ön planda tutuyorum ve yorulmuyorum. Birkaç kez bir psikoterpiste de gittim, bu kişiyle çok iyi sohbet edebiliyordum. Birkaç hafta önce tekrar çalışmaya başladım ve inanılmaz derecede iyi gidiyor her şey, uzun bir dönemden sonra çok heyecanlıydım. İlaçları galiba uzunca bir müddet daha kullanacağım, fakat bunu göze almak zorundayım, çünkü o dönemki gibi bir daha kendimi asla kötü hissetmek istemiyorum.

Vaka: Kadın, 47 yaşında, evli, iki çocuklu
16 yaşında ve 19 yaşında

HASTALIĞIN KENDİSİ

Hastalık oluşma aşamasındayken çeşitli faktörler etkilidir. Bir taraftan depresyona neden olan yüksek biyolojik faaliyetlerin genetik kökenli olduğunu düşünülmektedir. Bu faaliyetler sinir hücreleri arasında meydana gelen nörotransmitter alışverişinde bir değişime neden olmaktadır. Depresyonlu insanların beyinlerindeki serotonin seviyesi ve noradrenalin seviyesi sağlıklı insanlara göre düşüktür. Yüksek duyarlılığın yanında ayrıca bir ayrılık, meslek ya da özel hayatta olan zorlanmalar ya da ağır bir bedensel hastalık gibi durumlar depresyona neden olabilmektedir.

DEPRESYON TÜRLERİ

Bir ya da birden fazla aşamadan oluşan **tek kutuplu** depresyon vardır. Hastalık tipik olarak sonbahar-kış döneminde meydana gelirse ve mevsime bağlı olan ışık azlığına bağlıysa dönemselsel bir depresyon söz konusudur.

Özel şekli

Bir **iki kutuplu** depresyon ise bir iki kutuplu hastalık çerçevesinde (manik-depresif hastalığı) meydana gelen hususi bir hastalıktır.

BELİRTİLER

Ruhi belirtiler

can sıkıntısı, abuli, mutsuzluk, umutsuzluk, his kaybı, ruhi boşluk hissi, sosyal ortamdan geri çekilme, korkular, endişeler, suçluluk hisleri, karar verme zorlukları, ölüm ve intihar düşünceleri.

Fiziki belirtiler

uykuya dalma ve uyuma sorunları, sabah erken uyanma, sürekli halsizlik, iştahsızlık, kilo kaybı, cinsel isteğin azalması, çeşitli bedensel belirtiler, değişken ağrılar, kalp şikayetleri.

Genelde bedensel belirtiler öncelikli olarak tedavi edilir ve bunlara neden olan ruhi hastalık görülmez ya da çok geç teşhis ve tedavi edilir.

CİNSİYETE ÖZGÜ BELİRTİLER

Kadınlara kıyasla erkeklerdeki depresyon belirtileri genelde başkadır. Kadınlar hastayken özellikle gamlıdır ve isteksizdir. Kadınlar genelde çalışacak veya ev işlerini yapacak durumda değiller.

„Erkeklerin“ yaşadığı depresyonun belirtileri klasik belirtilerden pek farklı değildir ve dolayısıyla teşhisi daha zor konabilmektedir. Burada genelde huzursuzluk, ters, agresif ve riskli davranışlar, öfke ve nadir olmamakla

birlikte aşırı alkol tüketimi gibi belirtiler görülmektedir. Hastalığın kendisinden kaynaklı umutsuzluk ve amaçsızlık gibi hallerin dışında erkeklerin genelde uzun süre yardım kabul etmemelerinin nedeni zayıflık ve çaresizliktir. Kadınlara kıyasla depresyon kaynaklı intihar vakaları erkeklerde fazladır.

ÜZÜNTÜ VE DEPRESYON

Depresyonla üzüntü karıştırılmamalıdır. Önemli bir kişiyi kaybeden bir insan kederli olur ve ayrılık acısı çeker. Kişi üzülür.

Depresyonda ise hasta acı ve keder gibi hisler hissetmez, hatta hiçbir şey hissetmez. Ayrıca üzüntülü kişilerde genelde olduğu gibi arada sırada iyi anlar da yaşamaz.

TERAPİ

Tedavi edilmeyen depresyonlar çok uzun sürebilir, tedavi edildiği takdirde belirtiler haftalar ve aylar içinde yok olmaktadır. Tedavi yöntemine ilişkin karar uzman hekimle yapılacak görüşme neticesinde verilir. Bir taraftan beyindeki metabolizmayı tekrar normal haline getiren ve hastalığın tekrar nüksetmesini önleyen antidepresan ilaçlar

alma imkanı mevcuttur. Diğer taraftan ise hafif ve orta şiddetli depresyonlarda bir psikoterapi yapılması tavsiye edilmektedir; bu tedavi hastalığa neden olan tetikleyici nedenleri tespit etmede ve yaşam biçimini değiştirmede yardımcı olur- böylelikle gelecekte depresif bir reaksiyon meydana gelmesi söz konusu olmaz.

Grup içinde yapılan aktiviteler önemli bir tamamlayıcı unsurdur. Geri çekilmeye meyiller ortadan kaldırılır ve sosyal ve yaratıcı beceriler desteklenir. Grup içinde başka hastalarla tecrübe alışverişinde bulunmak ve sosyal ilişkileri geçici olarak iyileştirmek mümkündür.

Künye

pro mente Vorarlberg GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 32421-0 | F-4
office@promente-v.at

Diğer bilgiler
için: www.promente-v.at

pro mente Austria üyesi

pro mente v
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT