



DEPRESYON

Merhaba arkadaşlar, üniversitemizin psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıklara karşı farkındalık yaratmak amacıyla sizlere ilk broşürümüzü sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Umarız ki daha bilinçli farkındalık sahibi kişiler olmak için sizlere katkı sunabiliriz.

İlk broşürümüz dilimize pelesenk olan depresyon üzerine...

DEPRESYONDA MIYIMMMMMMMMMMM?

Depresyon(çökkünlük), günümüzde görülme sıklığı oldukça fazla olan ve moda bir terim halini alan, gerçekte ise oldukça ciddiye alınması gereken bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık o kadar yaygındır ki psikolojik rahatsızlıkların nezlesi olarak da adlandırılır. Bu broşürde depresyonun gündelik yaşamda meydana gelen duygusal dalgalanmalardan nasıl farklı olduğunu anlatmaya çalıştık. Bu terimin dillere pelesenk olmasıyla birlikte kişiler bu tanıyı gelişi güzel kullanmaktadırlar. Depresyon tanısı bir uzman tarafından doğru şekilde konup beraberinde uygun tedaviyle sonuca ulaştırılmalıdır.

Şimdi bu rahatsızlığın belirtilerini öğrenelim. DSM-IV(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) tanı ölçütlerine göre aşağıdaki 9 belirtiden en az 5'i 2 hafta boyunca devam etmelidir. Bu belirtilerden biri mutlaka depresif mod veya hayattan zevk almama(anhedoni) olmalıdır. devam eden iki haftada görülen;

- Her gün, gün boyu süren depresif duygudurum (Üzgün olma, boşlukta hissetme)
- Her gün ve gün boyu süren etkinliklere ilgide azalma, eskisi kadar zevk alamama
- Önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımı
- İnsomnia ya da hipersomnia (Uykusuzluk ya da aşırı uyuma)
- Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (davranışlarda aşırı artma ya da gerileme)
- Yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybının olması
- Değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının olması
- Düşünceleri yoğunlaştırmada azalma ya da kararsızlık
- Yineleyen ölüm düşünceleri (intiharla ilgili).

Şimdi gelin beraber durumunuza bir bakalım. Burns Depresyon Ölçeği depresyonun olup olmadığını ve düzeyini saptayan güvenilir bir ölçme aracıdır.

	Hiç 0	Biraz 1	Orta derecede 2	Çok fazla 3	Aşırı derecede 4
Düşünceler Duygular					
1. Üzüntülü ya da neşesizim.					
2. Mutsuz ya da umutsuz hissediyorum.					
3. Ağlama nöbetleri var ve ağlamaklıyım.					
4. Cesaretsiz hissediyorum.					
5. Çaresiz hissediyorum.					
6. Öz güvenim düşük.					
7. Değersiz ve yetersiz hissediyorum.					
8. Suçluluk ya da utanç duyuyorum.					
9. Kendimi eleştiriyor ya da suçluyorum.					
10. Karar vermede güçlük çekiyorum.					
Aktiviteler ve Kişisel İlişkiler					
11. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarına yönelik ilgi kaybım var.					
12. Yalnızlık çekiyorum.					
13. Aile ya da arkadaşlarla daha az zaman geçiriyorum.					
14. Motivasyon eksikliği duyuyorum.					
15. İşte ve diğer aktivitelerde ilgi kaybım var.					
16. Yaşamdan zevk almıyorum, tatmin olamıyorum.					
17. İş ve diğer aktivitelerden kaçmıyorum.					
Fiziksel Belirtiler					
18. Yorgun hissediyorum.					
19. Uykuya güç dalıyorum ya da çok fazla uyuyorum.					
20. Azalmış ya da artmış iştahım var.					
21. Cinsel istek kaybım var.					
22. Sağlığım hakkında endişeleniyorum.					
İntihar İsteği					
23. İntihar düşüncem var.					
24. Hayatımı sona erdirmek istiyorum.					
25. Kendime zarar verme planım var.					

Testi tamaladığınıza göre 25 soru için verdiğiniz yanıtların toplamını bulunuz.

Peki Depresyonda olup olmadığınızı ve düzeyini öğrendikten sonra tedavi için neler yapabiliriz. Tedavi aşamasında psikoterapi ve ilaç tedavisi uygulanmaktadır. Yukarıda belirtilen semptomları taşıyorsanız ve ölçekten aldığınız puanlar toplamı 25 ve üstünde ise lütfen üniversitemiz psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimine başvurunuz.

Başvuru: Hafta içi her gün 8.00-12.00/13.00-17.00 saatleri arasında birimize gelerek ya da telefonla arayarak randevu alabilirsiniz.

İletişim Adreslerimiz: Eski Rektörlük Binası Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi 2. Kat

Birim Personeli: Psikolog Fatma AKÇA Dahili: 1196