

Kendimi iyi hissetmiyorum.....bana neler oluyor?

Bir depresyonun çeşitli yüzleri

vardır:

Yorgunluk.....

Umutsuzluk....

Ağrılar.....



Depresyon nedir:

Depresyon yaş, meslek, sosyal durum ve kökenden bağımsız olarak herkesin başına gelebilecek bir hastalıktır. Bir depresyon tedavi edilebilir olup, tahammül edilmesi gereken bir kader değildir.

Depresyonun genelde bir öyküsü vardır. Psikolojinin ve vücudun sürekli aşırı yüklenme durumuna ve zorlu yaşam şartlarına maruz kalma nedeniyle ortaya çıkan bir tepki olabilir. Belirsiz ikamet durumu, köklerinden kopma, izolasyon, yakınlarını kaybetme, finansal sorunlar, çocuklar için endişelenme vs. bu hastalığın olası riskleri olabilir. Bir depresyonu geliştirmenin diğer bir risk faktörü ise aile içinde sıkça meydana gelen depresif hastalıklardan dolayı aileden kalıtımla geçmiş bir stres durumu olabilir.

Bir insan kronik aşırı yüklenme ve stres nedeniyle duygusal, psikolojik ve bedensel olarak aşırı zorlanma durumuna geldiğinde tükenmişlik sendromu (Burnout) söz konusudur. Bir tükenmişlik sendromundan bir depresyon meydana gelebilir.

Üzerinden uzun zaman geçse de travmatik deneyimler ve ağır psikolojik stres durumları bir depresyona neden olabilir. Yaşlı aile bireylerinin bakımı da bedensel ve duygusal açıdan çok güç olabilir.

Bir depresyonu nasıl anlarım:

Bir depresyonun belirtileri çok farklı olabilir. İlgili kişilerde hastalığın bedensel veya psikolojik semptomları görülebilir.

Psikolojik	Bedensel
<ul style="list-style-type: none">• Konsantrasyon bozukluğu• Olumsuz düşünceler• Mutsuzluk• Büyük içsel tedirginlik• Gerginlik• Agresif tutum• Korku, kendinden şüphelenme,• Umutsuzluk• Ölüm isteği• ...	<ul style="list-style-type: none">• Uyku bozuklukları• Alışılmamış kilo alma/ kilo kaybı• Büyük yorgunluk• Baş, bel veya karın ağrısı• Bedensel korku hissi• Cinsel isteksizlik• ...

Çocuklar: Çocuklar da depresyona maruz kalabilir. Sıkça aşağıdakiler vasıtasıyla gösterirler: Uyku bozukluğu, değişmiş yeme alışkanlığı, mutsuzluk, korku, ayrılma korkusu, geri çekilme, yatağı ıslatma, agresiflik, okula gitmek istememe ve karın veya baş ağrısı gibi bedensel rahatsızlıklar.



Nereden yardım alınmalı:

Size yakın biriyle durumunuzu paylaşın. Konuşmak yardım eder. Kriz durumu uzun sürerse: Güvendiğiniz aile hekiminize veya diğer bir uzman kişiye (psikiyatrist veya psikoterapist) danışın. Bu uzman kişiler size yardımcı olabilir. Yakınlarınız da profesyonel destek alabilir. Diğer etkilenenlerle veya yakınlarla konuşmak isterseniz kendi kendine yardım grubu destek için bir alternatif olabilir. Çocuklar için: Gözlemlerinizi bildirmek ve bu şekilde çocuğunuza destek olunmasını sağlamak için öğretim görevlileri ve okul sosyal çalışanları ile iletişime geçin. Keyifsizlik durumu uzun sürerse, çocuğunuza yardım etmek için aile hekiminize veya çocuk doktorunuza ile iletişime geçin.

Bir depresyon nasıl tedavi edilir?

Depresyonlar genelde iyi bir şekilde tedavi edilebilir. Tedaviye olabildiğince erken başlanmalıdır. Tedavi, bunun için eğitim almış uzman kişi tarafından ve birkaç seviyede gerçekleştirilmelidir. Buna psikoterapi, sosyal destek ve gerekli olması durumunda ilaçlar dahildir. Bir depresyonu tedavi etmemek risklidir, kronikleşebilir. Tedavi masrafları zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır. Tüm uzman kişiler sır saklama yükümlülüğüne bağlıdır.

Daha fazla okuyun:

İndirmek ve sipariş vermek için 11 dilde broşür www.migesplus.ch. örn.
Travma sonrası stres bozukluğu "Unutmak mümkün değilse" ile ilgili bilgi
7 dilde açıklayıcı film: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>
Psikososyal sağlık ile ilgili açıklayıcı video: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEw>

Çocuklar için:Ebeveyn acil hattı Ebeveynler ve yetiştirme ile ilgili stres durumuna maruz kalan diğer yetiştiren kişiler için destek,
7/24 telefon veya e posta yoluyla ulaşılabilir. Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch,
www.elternnotruf.ch