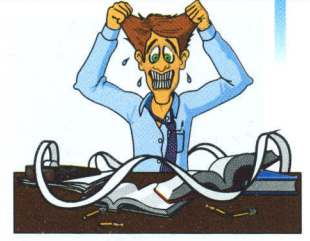


## STRES



### DEPRESYON NEDİR?

Kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir aşağıdaki dokuz belirtiden en az beşinin (ilk iki belirtiden en az biri bulunmak üzere), en az iki hafta süresince var olması durumuna "major depresyon" denir.

### BELİRTİLER

- 1- Hemen her gün ve günün büyük bir kısmında gözlenen çökkün bir duygu-durum hali (kendini mutsuz, ağlamaklı, kederli hissetme hali).
- 2- Hemen her gün yaklaşık gün boyu süren tüm ya da çoğu etkinliğe karşı ilgi ve zevk almada azalma daha önce keyif alınan işler, hobiler ve alışkanlıklardan artık hoşlanmama, mecburen yapma hali, (dünyayı verseler umurumda değil şeklinde bıkkınlık hisleri, bazı kişilerde cinsel isteksizlik).
- 3- Diyet uygulanmamasına karşın önemli derecede kilo kaybı ya da alımı (bir ay içinde vücut ağırlığının %5'inden fazlasının artması ya da azalması) ya da hemen her gün iştahta artma ya da azalmanın olması.
- 4- Hemen her gün uykusuzluk ya da aşırı uyku hali.
- 5- Hemen her gün olağan beyinsel ve vücutsal işlevsellik, hareketlilik halinde azalma ya da huzursuz (oturmamayı veya yatmayı yeğleme ya da sıkıntıdan yerinde duramama).
- 6- Hemen her gün halsizlik, yorgunluk hisleri, daha önceki günler kadar enerjik hissetmeme.
- 7- Hemen her gün kendini değersiz hissetme, küçük görme, kendini beğenmeme, suçlu ya da günahkar hissetme hali
- 8- Hemen her gün düşünme ya da konsantrasyon yeteneğinde azalma olması (konuşulanlara, okunan şeylere, izlenen tv programlarına dikkatini vermeme, söylenenlerin bir kulaktan girip diğerinden çıkması gibi) ya da kararsızlık hali.
- 9- Tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar planları veya eylemlerinin varlığı.

### DEPRESYONU ANLAMAK

Çoğu araştırmada % 8-20 oranında major depresyon düzeyinde depresif şikayete rastlanmıştır. Kalıtsal eğilimin olduğu major depresyon vakalarının 30' lu yaşlarda en yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Major depresyon ayrılmış ve boşanmış kişilerde en çok; bekâr ya da evlilerde ise önceki gruba oranla daha az gözlenmiştir. Eşini yeni kaybetmiş kişilerde ise gene yüksek oranda major depresyona rastlanmıştır. Gene bir çalışmanın sonuçlarına göre bekâr kadınlarda evlilere göre daha az oranda depresyona rastlanmış erkeklerde ise. evlilik, depresyon riskini bekârlığa göre azaltmıştır. Bu kişilerin ailelerinde intihar ve alkolizme yüksek oranda rastlanmıştır.

Yapılan bir çalışmada son beş yıl içinde en az altı ay süre ile işsiz kalan kişilerde 3 kat daha fazla. major depresyona rastlanmıştır.

Major depresyonun erkekler için hayat boyu görülme olasılığı % 2- 12; kadınlar için % 5- 26 arasında bulunmuştur. Araştırmalara göre her yıl major depresyon hastalarına yüz bin kişide 247-598 kadın; 82-201. erkek yeni vakanın eklendiği saptanmıştır.

### DEPRESYONUN OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN KİŞİSEL ÖZELLİKLER

- Öfke ve nefretin, çevresindeki kişilerin kaybına yol açacağı düşüncesiyle onlar yönlendirilemeyip, kendisine yönlendirilmesi (bu yapıdaki bir kişilik hayatın ilk 1- 2 yıllık döneminde düzenli ve yeterli bir anne-çocuk ilişkisi yaşamamıştır. Kişinin yaşadığı depresyon gerçek ya da farz edilen bir kayıp ile bağlantılıdır).
- Kişinin kendisi, çevresi ve gelecekte beklenenleri, idealleri ile kendi gerçek durumu o kadar farklı, gerçek dışı ve orantısızdır ki, bu yüksek standartlara ulaşamamak kişide güçsüzlük ve yalnızlık düşünceleri ile depresyona yol açabilir.
- Kişinin süper egosu (üst benlik) o kadar kuvvetli ve baskındır ki sürekli kişiyi kısıtlayıp, suçlar, zevk. verici rahatlatıcı etkinliklerden alıkoymuş, adeta işkence eder.
- Kişinin çevresindekiler ondan okadar çok şey beklemektedir ki, kişinin bu beklentileri karşılması olanaksızdır. Bu da zayıflık ve çaresizlik düşüncelerinin gelişip, depresyona gidişe yol açabilir.
- Kişinin küçüklüğünden itibaren sevip, saygı ve gurur duyacağı, ondan da destek ve sıcaklık göreceği. benzemek istediği, imrendiği, idealize ettiği düzeyde bir kişi (baba, anne, öğretmen, akraba v.s.) yoktur. Bu da kişiliğin gelişimini olumsuz yönde etkiler ve kendine güven kaybı depresyona yol açabilir.
- Çocuklukta anne-baba ayrılığı ya da kaybı, stresli koşullar karşısında yeterli desteği bulamayıp, yanlış ya da yetersiz başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine, bu da ileri dönemde depresyona zemin hazırlayabilir.
- Sahip olunan kişilik yapıları da depresyon gelişiminde etkilidir. Obsesif-kompulsif, bağımlı, histrionik ve sınırda (borderline) kişilik bozukluğu gösterenlerde depresyona eğilim daha yüksektir.

Derleyen : Ecz. Haydar TEMİZ