

# Depresyon

## depresyon nedir?

Herkesin kendini kötü hissetme dönemleri vardır, ancak depresyon, üzgün veya mutsuz hissederek birkaç gün geçirmekten daha fazlasıdır. Depresyon, her seferinde haftalarca veya aylarca ısrarla üzgün ve üzgün hissetmenize neden olabilir ve yaşamları boyunca yaklaşık 10 kişiden birini etkiler. Doğru destek ve tedavi ile çoğu insan depresyondan tamamen kurtulur.

## Depresyonun belirti ve semptomları nelerdir?

Bunlar, depresyondaysanız karşılaşılabileceğiniz belirti veya semptomlardan bazılarıdır:

Duygular veya hisler -

- Üzgün, suçlu, üzgün, uyuşmuş veya umutsuz hissetmek
- Bir şeylere olan ilgiyi ve/veya zevki kaybetmek
- Gerçekten üzücü bir olay meydana geldiğinde çok ağlamak veya ağlayamamak
- Şirkette olsanız bile yalnız hissetmek
- En ufak bir şey için kızgın ve sinirli hissetmek

Fiziksel veya bedensel işaretler -

- Yorgunluk
- Enerji eksikliği
- Huzursuzluk
- Uyku sorunları, özellikle erken uyanma
- Günün belirli bir saatinde daha kötü hissetmek - genellikle sabahları
- Kilo, iştah ve yemek yemedeki değişiklikler

düşünceler -

- Kendine güvenini kaybetmek
- En kötüsünü beklemek ve olumsuz ya da kasvetli düşüncelere sahip olmak
- Her şeyin umutsuz görüldüğünü düşünmek
- Kendinden nefret ettiğini düşünmek
- Zayıf hafıza veya konsantrasyon
- intihar düşünceleri

Davranış -

- Karar vermemek
- Günlük görevleri yapmaktan rahatsız olamaz
- Bir şeyleri ertelemek

- Eskiden zevk aldığınız şeyleri yapmamak
- İnsanları görmekten kaçınmak

## Depresyona ne sebep olur?

Hayatınızın bir noktasında kendinizi düşük hissetmeniz birçok nedeni vardır. Herhangi bir zor olay veya deneyim üzüntüye veya düşük benlik saygısına yol açabilir. Bazen bariz bir sebep olmadan moralinizin bozuk olması mümkündür.

Düşük ruh halinize neyin sebep olduğunu biliyorsanız, onu yönetmenin yollarını bulmak daha kolay olabilir.

Düşük bir ruh haline neden olabilecek şeylere bazı örnekler şunları içerir:

- iş – işte, işsizlikte veya emeklilikte baskı hissetmek
- aile – ilişki zorlukları, boşanma veya birine bakma
- mali sorunlar - beklenmedik faturalar veya borç para
- sağlık – hastalık, yaralanma veya birini kaybetme (yas)

Bir ev satın almak, bebek sahibi olmak veya bir düşün planlamak gibi önemli yaşam olayları bile üzüntü duygularına yol açabilir.

İnsanlara neden böyle hissettiğini açıklamakta zorlanabilirsin ama birisiyle konuşmak bir çözüm bulmana yardımcı olabilir.

## depresyon tedavisi

Depresyon tedavisi, yaşam tarzı değişiklikleri, konuşma terapileri ve ilaçların bir kombinasyonunu içerebilir. Önerilen tedaviniz, hafif, orta veya şiddetli depresyonunuz olup olmamasına bağlı olacaktır.

Hafif depresyonunuz varsa, doktorunuz ilerlemenizi izlerken kendi kendine düzeliş düzelmediğini görmek için beklemenizi önerebilir. Bu, "dikkatli bekleme" olarak bilinir. Ayrıca egzersiz ve kendi kendine yardım grupları gibi yaşam tarzı önlemleri önerebilirler.

Bilişsel davranışçı terapi (CBT) gibi konuşma terapileri genellikle iyileşmeyen hafif depresyon veya orta dereceli depresyon için kullanılır. Antidepresanlar da bazen reçete edilir.

Orta ila şiddetli depresyon için, genellikle konuşma terapisi ve antidepresanların bir kombinasyonu önerilir. Şiddetli depresyonunuz varsa, yoğun uzman konuşma tedavileri ve reçeteli ilaçlar için uzman bir ruh sağlığı ekibine sevk edilebilirsiniz.

Depresyonu olan birçok kişi, daha fazla egzersiz yapmak, alkolü azaltmak, sigarayı bırakmak ve sağlıklı beslenmek gibi yaşam tarzı değişiklikleri yaparak fayda sağlar.

Kendi kendine yardım kitabı okumak veya bir destek grubuna katılmak da faydalıdır. Depresif hissetmenize neden olan şeyleri daha iyi anlamanıza yardımcı olabilirler. Deneyimlerinizi benzer bir durumda olan başkalarıyla paylaşmak da çok destekleyici olabilir.

## Topluluk desteği - Türkçe dil hizmetleri mevcuttur

### Yerel Ruh Sağlığı Hizmetleri

[Turkish Cypriot Community Association \(TCCA\)](#) - bir Ruh Sağlığı projesine sahip olmak ve Türk/Kıbrıslı Türk/Kürt toplulukları için konuşma terapileri sunmak.

[Nafsiyat intercultural therapy centre](#) - Londra'nın çeşitli dini, kültürel ve etnik topluluklarına etkili ve erişilebilir psikoterapi ve danışmanlık hizmetleri sağlamayı taahhüt eden kültürlerarası bir terapi merkezidir. Nafsiyat, bireylere, gruplara ve çiftlere yönlendirme yoluyla Türkçe dahil 20'den fazla farklı dilde kısa süreli kültürlerarası terapi sağlar.

### Diğer Destek Hizmetleri

[IMECE Women's Centre](#) - Türk, Kürt, Kıbrıs Türkü ve diğer Türkçe konuşan 18 yaş üstü kadınlara aile içi şiddet mağdurları için tavsiye ve bilgi, danışmanlık, eğitim ve gönüllülük fırsatlarının yanı sıra uzman hizmetleri sunar.

[IKWRO](#) - Birleşik Krallık'ta yaşayan ve "namusa" dayalı her türlü tacize maruz kalmış veya bu tür tacize uğrama riskiyle karşı karşıya olan Orta Doğulu, Kuzey Afrikalı ve Afgan kadın ve kızlara tavsiye ve destek sağlayan tescilli bir yardım kuruluşudur; zorla evlilik, çocuk evliliği ve kadın sünneti (FGM) veya ev içi istismar.

Depresyon hakkında daha fazla bilgi edinmek için [buraya](#) tıklayın.

[Bu](#) kılavuz, hafif ila orta şiddette depresyon belirtileri olan kişilere yöneliktir ve bu NHS kendi kendine yardım kılavuzundan uyarlanmıştır.

*Kendinizi sıkıntılı hissediyorsanız, çaresizlik içindeyseniz, intihara meyilliyseniz veya duygusal desteğe ihtiyacınız varsa 111'den NHS 24'ü arayabilirsiniz.*

*Acil bir ambulans için telefon 999.*