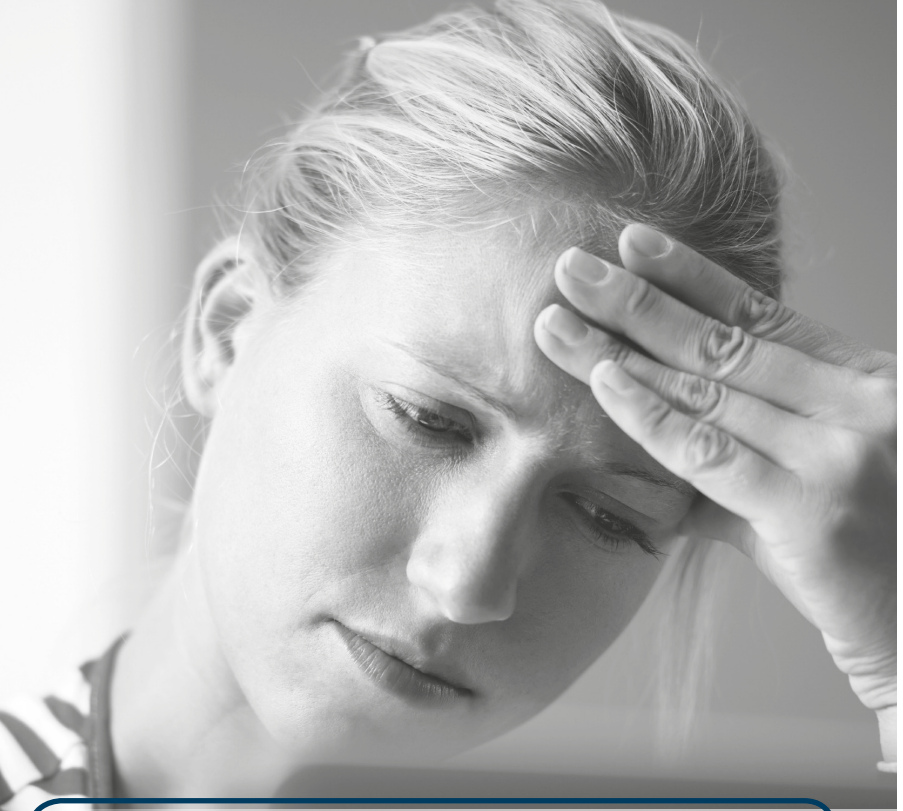




**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** **FREIBURG**



»» Depresyon

Hayatta herşey olumsuz görüldüğünde ...

Bilgilendirme Broşürü



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Bu bilgilendirme broşürü Eğitim ve Araştırma Bakanlığının desteklediği „Göçmenlik Geçmişine Sahip Olan ve Kronik Bir Hastalığı bulunan Vatandaşlar İçin Kültür Duyarlılık Hasta Bilgileri“ (FKZ: 01 GX 1031) projesi çerçevesinde hazırlanmıştır.

Bilgi broşüründeki resim ve olgu örnekleri ilgili bilgileri resmetmek için kullanılmaktadır. Görüntülenen şahıslar yalnızca fotomodellik yapmaktadırlar, olgu örnekleri tasarlanmıştır. Gerçek kişilerle oluşabilecek her türlü benzerlik tamamen tesadüftür.

Yayınlayan:

Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe Psychotherapie- und Versorgungsforschung, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie.

Redaksiyon: Dr. L. P. Hölzel, Dipl. Psych. Z. Ries, Prof. Dr. Dr. M. Härter, PD Dr. I. Bermejo

Son durum: 04/2016

Sayfa biçimi: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

Bu bilgilendirme broşürünün hazırlanmasında bizi destekleyen uzmanlarımıza çok teşekkür ediyoruz Dr. C. Klesse, Dipl. Psik. J. Matzat, Prof. Dr. C. Normann, Dr. W. Wegener, Dr. J. Dirmaier ve Türkiye'deki kooperasyon partnerimiz Prof. Dr. K. Kora.

Sevgili okuyucu,

Bu broşür sizi depresyon (tıbbi olarak depresif bozukluk olarak da adlandırılır) hakkında bilgilendirir. Depresyonun nasıl tedavi edilebileceğini açıklıyor. Verilen bilgiler, size hastalıkla başa çıkmakta yardımcı olacaktır. Ayrıca kendinizi daha iyi hissetmeniz için neler yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

Bu broşürde şu konuları ele alıyoruz:

- Depresyonun ne olduğunu.
- Depresyonun nasıl tedavi edildiğini.
- Kendinizi yeniden daha iyi hissetmeniz için neler yapabildiğinizi.
- Daha ayrıntılı bilgilere, danışmanlık hizmetine ve desteğe nereden ulaşabileceğinizi göstermek.



Depresyon nedir?



”

Her sabah uyanıyorum ve canım hiçbir şey yapmak istemiyor. Enerjim yok ve artık doğru dürüst uyuku da uyuyamıyorum. Hayat tadını kaybetti. Bana neler oluyor.

Bay Kaymaz, 34, Sivaci

Bir çok insan sık sık „ben depresyondayım“ der. Bunu söylerken çoğu zaman üzgün olduklarını kastederler. Fakat “gerçek” bir depresyon, kendini üzgün hissetmekten çok daha öte bir durumdur. Gerçek bir depresyon ne başarısızlıktır, ne zayıflıktır ne de utanılacak bir şeydir. Depresyon ciddi tıbbi bir hastalıktır. Hastanın düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve bedenini etkiler. Ayrıca çoğu zaman insanlarla olan ilişkileri olumsuz etkiler.

Dünyanın her yerinde çok sayıda insan depresyon yaşamakta. Bu durumda, bir insanın hangi ülkede doğduğuna ya da ne iş yaptığı önemli değildir. Bu hastalık hepimizin başına gelebilir.

Şu sıralar Almanya’da 4 milyondan fazla insan bir depresyon görüyor¹. Bu hastalık kadınlarda daha sık görülmektedir. Ama erkekler arasında da bu hastalık nadir rastlanan bir durum değil. Her 4 kadından ve her 8 erkekten biri yaşamında bir kez depresyona girer².

Önemli!

Depresyon:

- Herkes görebilir
- Tıbbi bir hastalıktır

- İyi tedavi edilebilir
- İyileştirilebilir

¹ DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BPTK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.) für die Leitlinien-gruppe Unipolare Depression*. S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, 2. Auflage. 2015. Version 2. Erreichbar: www.depression.versorgungsleitlinien.de

² Robert Koch Institut/Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Depressive Erkrankungen. Heft 51. 2010.

”

Kendimi hep çok üzgün ve umutsuz hissediyorum. Herhangi bir şey yapmak için kendimi gerçekten zorlamam gerekiyor. Ailem ve arkadaşlarımdan bile uzak duruyorum.

Bayan Lipke, 26, hekim yardımcısı



İnsan depresyona girdiğini nasıl anlar?

Depresyonun çeşitli yüzleri vardır. Ancak çoğu hastalarda görülen belirli tipik şikayetler (= septomlar) vardır. Bu şikayetlerden ne kadarının bir hasta tarafından hissedildiği ve bunların ne kadar güçlü olduğu kişiden kişiye değişmekte.

Depresyona girmiş bir hastanın tipik şikayetleri:

- Kendimi çok depresif hissediyorum; morali çok bozuk.
- Eskiden bana eğlenceli gelen şeylerden artık hiçbir zevk alamıyorum.
- Çok çabuk yoruluyorum; enerjim kalmadı.

Pek çok hasta, aşağıdaki belirtilerden şikayetçi:

- Konsantre olamıyorum veya bir şeye odaklanamıyorum.
- Kendime inancım kalmadı; artık hiç bir şeyi başarabileceğime inanmıyorum.
- Kendimi suçlu ve değersiz hissediyorum.
- Geleceğin bana iyi bir şey getirmeyeceğini düşünüyorum.
- Sık sık ve yoğun bir şekilde intihar etmeyi düşünüyorum; hatta daha önce kendimi öldürmeye çalıştım.
- Uyku düzenim bozuk.
- İştahım yok.



Bu şikayetlerin çoğunu hepimiz tanıyoruz. Ama bu, her birimizin bir kere bir depresyon geçirdiği anlamına gelmiyor. Bir depresyon, bu şikayetlerin uzun süre (yaklaşık iki hafta boyunca) neredeyse gün boyu devam etmeleri halinde söz konusudur. Şikayetler hastanın yaşamının tamamını ciddi anlamda etkilerse ortada depresif bir durum söz konusu olabilir.

Bir depresyon sırasında görülebilecek diğer şikayetler şunlardır: aile fertleri ve arkadaşlarla birlikte bir şey yapma hevesinin bulunmaması, ağrı, gerginlik, kilo kaybı, cinsel isteksizlik, sık sık alkol kullanılması, korku.

Doktorunuz, şikayetleriniz doğrultusunda *hafif, orta veya ağır* bir depresyon teşhisi koyabilir.

Önemli!

Depresyon etkisi altında olan insanlar kendini öldürme düşüncesine sık sık kapılırlar. Tecrübelerine göre bir çok hastanın bu durumdan dolayı utanç duyduğu ve fikirlerini kimseyle paylaşmadığı görülmektedir. Eğer bu tür düşünceleriniz varsa, derdinizi doktorunuza açın! O sizi yargılamayacak, tam aksine size yardım edecektir.



Depresyon nasıl oluşur?

Depresyonun yalnızca tek bir nedene dayandığı durumlar çok nadirdir. Genellikle bir çok sebebin bir araya gelmesi sonucunda meydana gelir.

Bir depresyonun oluşmasına yol açan sebeplerin arasında şunlar yer alır:

Fiziksel nedenler

- ağır veya uzun süre devam eden bedensel bir hastalık
- depresyonun oluşmasını tetikleyen genetik yatkınlık

Bunlara sebep olabilecek etkenler

- hayatı değiştiren olaylar (örn. kişinin eşini kaybetmesi, evlenme, emekliye ayrılma, işsizlik)
- uzun süre devam eden stres (işyerinde, aile içerisinde vs.)

Zihinsel sorunlar

- kendini „küçücük hissetmek“
- „rahatlayamamak“
- „hayır“ diyememek
- diğer zihinsel hastalıklar (örn. alkol bağımlılığı)
- zorluklarla geçirilmiş bir çocukluk

Bir depresyon yavaş yavaş gelişebilir. Bu durumda çoğu hasta bir depresyona girdiklerini hemen anlamazlar. Ama hastalık birden bire ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir.

”

İnsan ateşlendiği zaman hastalandığını hemen hisseder, ama bu öyle değildi. Ancak komşum bana neler olduğunu sorduğunda doktora başvurudum.

Bayan Gökdal, 57, öğretmen



Depresyon nasıl tedavi edilir?

Bir depresyon başarılı biçimde tedavi edilebilir. Bu tedavinin nerede uygulanacağı (muayenehanede ayakta tedavi olarak veya hastanede yatılı olarak), hastalığın ağırlık derecesine bağlıdır.

Tedavinin en önemli hedefleri şunlardır:

- şikayetlerin süresini kısaltmak ve
- hastalığın yeniden ortaya çıkmasını önlemek.

Tedavi, depresyonun şiddet derecesine ve nasıl ilerlediğine göre uyarlanabilir. Ama sonuç olarak, sizin için hangi yöntemin en iyisi ve isteklerinizle gereksinimlerinize en yakın olduğuna hekiminizle birlikte karar vereceksiniz. Arzularsanız aileniz de bu tedaviye dahil edilebilir.

Hafif, yeni ortaya çıkmış olan bir depresyonda ilk önce doktor gözetiminde beklemek mantıklı olabilir. Bu noktada, hastalığın izlenmesi için hekime düzenli aralıklarla gidilmesi gereklidir.

Orta dereceli ve ağır depresyonda başka önlemlere gerek vardır. Özellikle ağır bir depresyon sözkonusu ise, birden fazla tedavi yönteminin kombinasyonu daha uygundur.

En sık uygulanan tedavi yöntemleri şunlar:

- Psikoterapi
- İlaçlar (antidepresanlar)
- Psikoterapi ve ilaçlar (birbirlerini iyi tamamladıkları için)

Sözü geçen tedavinin masrafları hastalık sigortası tarafından karşılanıyor.

Ayrıca başka tedavi yöntemleri de mevcut (örn. ışın tedavisi, uykusuzluk tedavisi, bedensel egzersiz), fakat bunlar yalnızca ek tedavi olarak uygulanır.

”

İlk önce bana kimsenin yardımcı olamayacağını düşünüyordum ve doktora gitmekten çekindim. Cesaretimi topladığımda ona güvenebileceğimi anladım.

Bay Friedrich, 72, emekli



Avantajları ve dezavantajları ile birlikte en önemli tedavi yöntemleri

Antidepresanlar

Önemli!

*Antidepresanlar bağımlılığa neden **olmaz** ve hastanın kişiliğini etkilemez.*

Avantajlar

- İyi etki ediyorlar.
- Etkilerini çabuk gösterirler (yalnızca 2 veya 3 hafta sonra).
- Fazla vakit almazlar.
- Hangi şikayetler mevcutsa doktorunuz size ona göre ilaç yazabilir (örn. sakinleştirici, daha rahat uykuyu için yardımcı veya enerji verici ilaçlar).

Dezavantajlar

- Yan etkiler mümkündür (fakat tehlikeli yan etkiler nadirdir).
- Hastanın hayatında bir şey değiştirmezler. Depresyona yol açan sebepleri veya hastanın sağlığına kavuşmasını engelleyen sebepleri değiştirmezler (örn. yoğun stres, ailevi sorunlar, çok az sosyal temas).
- Psikoterapiyle kıyaslandığında hastanın terapi sonrasındaki zamanda tekrar hastalanma olasılığı daha büyük¹.

Önemli!

*Tedavinin başarısına kendiniz de katkı sağlayabilirsiniz: İlaçlarınızı **düzenli** olarak kullanın. Kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızda da ilaçlarınızı almaya devam edin. Tedaviyi gereğinden erken bitiren kişilerin çoğu, kısa bir zaman içerisinde tekrar hastalanırlar. Doktorunuzun sizin için öngördüğünden ve reçetenize yazdığından daha az veya daha fazla ilaç kullanmayın. İlaçlarınızın dozunu yalnızca doktorunuzla birlikte değiştirin!*

Antidepresanlar ile uygulanan tedavinin yanı sıra şikayetleri (mesela uyku bozukluğu) düzeltmek için başka ilaçlar da kullanılabilir.

Psikoterapi

Psikoterapi, bir psikoterapist ile düzenli olarak (bireysel veya grupta) görüşmek anlamına gelir.

Avantajlar

- Psikoterapi iyi etki ediyor.
- Psikoterapi kişinin kendisini güçlü kılan özelliklerini farketmesi ve bunları geliştirmesinde yardımcı olur.
- Psikoterapi olumsuz düşünceleri ve sıkıntıları azaltır.
- Kişinin kendisini daha iyi anlamasında yardımcı olur.
- Tedavinin hedefleri kişiye göre uyarlanabilir (örn. rahatlama, sosyal kabiliyetin geliştirilmesi, hayat tarzının değiştirilmesi).
- İlaç tedavisiyle kıyaslandığında hastanın terapi sonrası tekrar hastalanma olasılığı daha küçük.

Dezavantajlar

- Etkisini ancak 8 ile 10 hafta arası sonra gösterir.
- İlaç tedavisiyle kıyaslandığında psikoterapiye daha fazla zaman ayırmak gerekir (haftalık randevular).
- Terapi başlayana kadar bir süre beklemek gerekebilir.

Önemli!

Psikoterapinin olumlu sonuçlanmasına siz de katkıda bulunabilirsiniz: Terapistinizle mümkün olduğu kadar açık konuşun. Böylece sizi daha iyi anlayacak ve terapiyi durumunuza göre daha iyi uyarlayabilecek!

Zorunlu sağlık sigortası aşağıdaki psikoterapi yöntemlerini (Tek kişilik terapi dahil olmak üzere) karşılıyor:

Davranış terapisi: tedavide hastanın o anki davranış şekillerine ve düşünce şekillerine odaklanır.

Derinlik psikolojisi psikoterapisi: çözülmemiş ruhsal çatışmalara odaklanır.

Analitik psikoterapi: hastaya, hastalığına yol açan ve algılayamadığı sebepleri tüm açıklığıyla göstermeye çalışmaktadır.

Nereden yardım alabilirsiniz?

Önemli!

Bir depresyonun profesyonel bir tedavi ile tedavi edilmesi gerekir. Bununla iyileşme süreci hızlandırılıp, yeni hastalıklar önlenebilir.

Bir depresyon çeşitli kişiler tarafından tedavi edilir. Almanya'da gizlilik zorunluluğunu düzenleyen sıkı kanunlar vardır. Sizin izniniz olmadan doktorunuz ailenizle bile hastalığınız hakkında konuşamaz. İşvereniniz veya makamların da tedavi edildiğinizden haberleri olmayacak.

Aile hekimi

Depresyon hastaları genellikle ilk önce ev doktorlarına yönelirler. Aile hekiminiz sizinle bir görüşme yapacak ve sizinle birlikte uygulanacak olan tedaviye karar verecek. Gerekirse sizi uzman bir doktora yönlendirecek.

Psikiyatrist veya sinir hastalıkları uzmanı

Bu doktorlar, ruhsal hastalıkların teşhisi ve tedavisi üzerine uzmanlaşmış kişilerdir.

Psikoterapistler

Bunlar psikoterapi alanında özel eğitim görmüş psikologlar veya doktorlardır. Bu uzmanlar, ruhsal hastalıkların teşhisi ve psikoterapi üzerine uzmanlaşmış kişilerdir.

Önemli!

Tedavi eden kişiye açılın! Onun sorduğu bazı sorular çok kişiseldir. Fakat tedavi eden kişi için mümkün olduğunca açık ve geniş çaplı cevaplar almak çok yardımcı olacaktır. Onun, tanı ve tedavi için tam ve doğru bilgilere ihtiyacı vardır.

Depresyonun tedavisinde, tedaviye zaman vermek önemlidir. Hem ilaçla yapılan hem de psikoterapötik bir tedavinin etkilerini göstermesi çoğunlukla zaman alır. Hissedilbelir bir iyileşme kendini çoğunlukla ancak birkaç haftadan sonra gösterir. Hatta çoğu kez tedavinin birkaç defa yeniden ayarlanması gerekir. Bunun için başarılı bir tedavi için doktorunuzla uzunca bir süre için birlikte çalışmanız gerekir. Doktorunuza karşı tedavi ile ilgili olan endişeleriniz ve dileklerinizi hakkında açık açık konuşmaktan çekinmeyin.



Önemli!

Doktorunuza açılın.

Doktorunuza, tedaviyi size göre ayarlama şansını verin.

Sabırlı olun, tedavi zaman gerektirir.

Profesyonel tedavinin yanında ayrıca bir **yardımlaşma grubu** faydalı olabilir. Yardımlaşma grubunda benzer durumda bulunan veya aynı hastalığı geçiren veya geçirmiş olan kişilerden oluşur. Bu gruplarda ilgililer uzman rehberliği almadan birbirleriyle yardımlaşıyorlar.



Kendinizi yeniden daha iyi hissetmeniz için neler yapabilirsiniz?

Yapabilecekleriniz:

Aktif bir şekilde arkadaşlarla ve aile bireyleriyle iletişim kurabilirsiniz.

Size yakın olan kişilerle sohbet etmeniz yarar sağlayabilir.

Gerekli olduğu süre boyunca tedavi olabilirsiniz. Aile hekiminize gitmeniz sağlığınıza kavuşmak yolunda önemli bir adımdır. Tedaviyi yarıda bırakmayın, bu yolda devam edin.

Umutsuzluğa kapılmamalısınız. Arada gerilemelerin meydana gelmesi çok normal. Önemli olan, tedavinin hekiminizle birlikte belirlediğiniz biçimde sürdürülmesidir.

Doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız, eğer belirtilen ilaçları kullanıyorsanız. İlaçların etkilerini gösterebilmeleri için zaman ve doğru bir dozaj gereklidir. Hekimle konuşmadan ilaçların bırakılması ve dozajın değiştirilmesi çoğunlukla hastalığın kötüleşmesine neden olur.

Doktorunuz veya psikoterapistinizle açık şekilde konuşabilirsiniz. Bunu, tedavinizle memnun değilseniz, yan etkiler görüyorsanız veya sorularınız varsa tavsiye ediyoruz. Doktorunuz yalnızca bu şekilde sizin istek ve gereksinimlerinize hitap eden bir tedavi belirleyebilir.

Küçük ve erişilebilir hedefler belirleyebilirsiniz. Aşırı yüklenme ve baskı hastanın sağlığına kavuşmasını engeller.

Uyandıktan sonra mümkün olduğunca çabuk kalkabilirsiniz. Kendinizi yorgun hissetseniz bile – yataktan kalkmak iyileşme yönünde atılan ilk adımdır.

Bedensel olarak aktif olabilirsiniz. Depresyonda hareket hastaya yardımcı olur. Temiz havada yürüyüşe çıkmak veya spor aktiviteleri yapmak tedaviyi destekler.



Kişisel haftalık planınızı oluşturabilirsiniz. Günlerinizi düzenlemenizde ve işlerinizi halletmenizde yardımcı olur. Hoşunuza giden şeyleri de bilinçli olarak bu plana dahil edin.

Üzerinizdeki yükü hafifletebilirsiniz. Üzerinizde taşıyabileceğinizden fazla yük olduğunu hissettiğiniz durumlarda başkalarından yardım isteyin.

Yardımlaşma grubuna katılabilirsiniz. Başkalarının depresyondan kurtulmayı başardığını görmek insana cesaret verir. Bunun size göre bir seçenek olup olmadığını bir düşünün.

Alkolden ve uyuşturucudan sakınabilirsiniz. Bunlar depresyona yol açabilir, iyileşmeyi geciktirebilir veya tamamen engelleyebilir.

Sabırlı olabilirsiniz. Depresyonun gelişmesi uzun sürdü, tedavi olmanız da aynı şekilde zaman alacak. Terapi zaman alacaktır.



Daha geniş bilgiye, danışmanlık hizmetine ve desteğe nasıl ulaşabilirsiniz?

İnternetteki güvenilir bilgiler

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. **(Depresyona karşı olan Alman Birliği)**

Depresyon hakkında bilgiler ve bölgesel yardım imkanlarının adresleri.
www.buendnis-depression.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Alman Depresyon Yardımı Vakfı)

Depresyon hakkında bilgiler, başka bilgi kaynaklarının adresleri, literatür listeleri ve acil durum numaraları.
www.deutsche-depressionshilfe.de

Nationale Versorgungsleitlinien (Ulusal Bakım Yönetmeliği)

Depresif bozukluklara ilişkin hasta yönetmeliği.
www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Kassenärztliche Bundesvereinigung **(Sağlık Sigortalarına bağlı Fedearl Birlik)**

Çevrenizde doktor veya psikoterapist ararken yardımcı olur. www.kbv.de

Yardımlaşma ve danışmanlık

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

(Yardımlaşma gruplarını destekleme ve teşvik edici nasyonal kontak ve bilgilendirme bürosu) Çevrenizde yardımlaşma grubu ararken yardımcı olur.
Tel.: 0 30 - 31 01 89 60 • selbsthilfe@nakos.de • www.nakos.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

(Alman Bağımsız Hasta Danışmanlığı) (Türkçe dilinde de var)

İnternette güvenilir sağlık bilgileri, ayrıca doktorlar, klinikler ve sağlık sigortaları bulmanızda yardımcı olur.

Tel.: 0 800 - 0 11 77 23 • www.patientenberatung.de

Kriz durumları için telefon hattı

Telefonseelsorge (her zaman telefonla ulaşabilirsiniz!)

Ücretsiz ve anonim olarak telefon, e-posta ve chat üzerinden danışmanlık hizmeti sunar. Bazı şehirlerde yüz yüze görüşmek de mümkün.

Tel.: 0 800 - 111 0 111; 0 800 - 111 0 222 • www.telefonseelsorge.de

