

Depresyon Herkesin başına gelebilir





Photos: © Martin Volken

Depresyon herkesin başına gelebilir

« Kendimi halsiz hissediyorum ve bütün bedenim ağrıyor. Sabahları yataktan kalkmak için gücüm yok. Aslında canım bütün gün yatakta kalmak istiyor. » Emir, 38 yaşında

« Herhangi bir konuda karar vermek, konu çok önemsiz olsa bile, bana zor geliyor. Alışveriş sırasında bile böyle. Hep bir hata yapabileceğimi düşünüyorum. Kendim bile anlayamıyorum kendimi. »

Maria, 52 yaşında

Bu deneyim ve gözlemler size tanıdık geliyor mu?

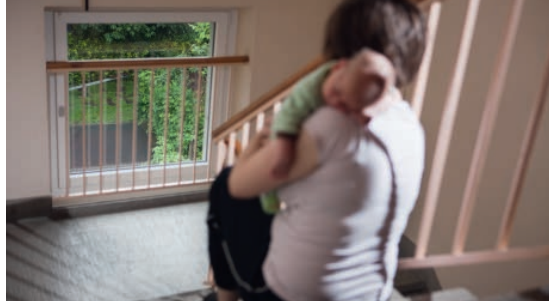
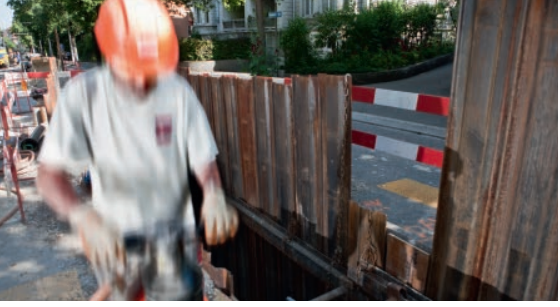
Duygularınızın, ruhsal durumunuzun ya da vücudunuzda hissettiğiniz sıkıntı ve huzursuzluğun birer depresyon belirtisi olabileceğini hiç düşündünüz mü?

Bir depresyonu gündelik yaşamdaki can sıkıntısından ayırt etmek bazan zordur. Günümüzde stres, sinirlilik, ruh yorgunluğu, miskinlik adı verilen şeyler, çoğu zaman birer depresyondur. Bu hastalık tıpkı şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi sık görülen, yaş, meslek, sosyal durum, soy sop ve dinsel inanç ayırt etmeksizin ortaya çıkar. Yine de toplumda çok az farke edilir ve yanlış anlaşılır.

Uzunca süren belirtileri (4 haftadan fazla) ciddiye alın ve bir uzmana (ev hekimi, psikiyatr, psikoterapist) başvurun. Doğru bir sorgulama sayesinde, hemen her zaman güvenilir bir teşhis olanaklıdır. Başarılı bir tedavi için bu bir ilk adımdır.

Depresyon yaş, meslek, sosyal durum, soy sop ve dinsel inanç ayırt etmeksizin, herkesin başına gelebilen ve sık görülen bir hastalıktır.

Depresyon günümüzde tedavi edilebilmektedir.



Depresyonun birçok yüzü vardır

Depresyon nedir ve nasıl tanınabilir?

« İşyerinde baskılar giderek artıyor. Geçen ay yine üç arkadaşın işine son verildi. 54 yaşındayım ve işten çıkarılmaktan korkuyorum. Üç haftadır geceleri uykumdan uyanıp paniğe kapılıyorum ve bir daha uyuyamıyorum. Bu sorunla karımı üzmem de istemiyorum. » Bay L., 54 yaşında, yapı işçisi, evli, 3 çocuk babası

« 9 yıldan beri İsviçre’de yaşıyoruz. Çocuklarımız burada doğdu ve burada okula gidiyor. Ama geleceğimiz belirsiz. Her yıl oturma iznimizi uzatırmak zorundayız. Gülmeyi unuttum, sürekli üzgünüm ve artık gücüm kalmadı. » Bayan S., 30 yaşında, ev kadını ve temizlik görevlisi, evli, 2 çocuk annesi

Her depresyonun genellikle bir öncesi vardır ve depresyon çoğu zaman insanların uzun süreli yaşam zorlukları ve kendi güçlerini aşan beklentiler karşısında gösterdikleri ruhsal ve bedensel bir tepkidir. Hastalık sinsice gelişir, belirtiler giderek şiddetlenir ve sonunda kalıcılaşır. Depresyon beklenmedik anda birdenbire de patlak verebilir. Çoğu durumda hem doktorlar hem de hastanın kendisi, öncelikle bunun bedensel bir hastalık olduğunu düşünürler.

Belirtiler hastasına göre değişir. Kadınlarda ve erkeklerde hastalık belirtileri farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Başlangıçta görülebilecek olası belirtiler, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı ya da kuruntulardır. Bazı hastalar hiçbir şeyden zevk almaz olur, bazılarında büyük bir huzursuzluk ağır basar. Depresyon iş ve aile yaşamında artan bir hırçınlık ve saldırganca davranışlar biçiminde de kendini gösterebilir.

Baş, sırt ya da karın ağrıları, bir depresyonun belirtileri olarak ön planda bulunabilir. Bazan hasta korku krizine kapılır, nefes darlığı içinde karabasanlar yaşar. Ayrıca cinsel ilgileri de kaybolmaya yüz tutabilir.

Depresyon hastalığı çok farklı şiddetlerde ortaya çıkabilir. Ağır bir depresyon durumunda hasta gündelik yaşamını kendi başına sürdüremez hale gelir. Mümkün olduğu kadar erken aşamada müdahalede bulunmak önemlidir. Konuyu bir uzmanla (ev hekimi, psikiyatr, psikolog) görüşün.

Depresyonun belirtileri çok farklı olabilirler. Bundan etkilenenlerin bazıları bedensel bazıları da daha çok ruhsal sıkıntılar gösterirler.

Yaşam zorlukları ve riziko etmenleri neler olabilir?

- İşyerindeki ve evdeki uzun süreli aşırı yüksek beklentilerin baskısı, depresyona uğrama rizikosunu yükseltir.
- Ağır parasal koşullar, düşük ücret ve işten çıkarılma korkusu, sürekli bir baskı oluşturur.
- Göçmenlik yaşamı birçok göçmen için sürekli bir gerginliktir. Garanti olmayan bir oturma izni, gelecek korkusu, ayrıca toplumda kabul görmemek, ırkçılık ve ayrımcılıkla karşılaşmak, sağlık sorunlarına yol açar ve insanı depresyona düşürür.
- Sevilen bir insanın yitirilmesi, yaşamda derin bir boşluk yaratır ve bir depresyonu tetikleyebilir.
- Aileyle ve çocuklarla ilgili endişeler ve üzüntüler, uzun süreli bir gerginliğe yol açabilir. Göçmenler için bu durum çoğu zaman özellikle sıkıntılıdır, çünkü çocuklarının topluma uyum sağlamasıyla ilgili endişeleri vardır ve/ya da ailenin bir bölümü ülkede kalmıştır. Tek başına çocuk yetiştirenler de özel bir sıkıntı yaşayabilirler.
- Aile bireylerinin kronik hastalıkları, özellikle de ruhsal hastalıklar, çok yıpratıcı olabilir.
- Yaşlı aile bireylerinin bakımı ve desteklenmesi de gerek bedensel gerekse ruhsal bakımdan büyük zahmetler getirir.
- Büyük şoklar ve ağır ruhsal sıkıntılar, aradan uzun zaman geçmiş olsa bile, depresyona yol açabilir.

Bütün öteki hastalıklarda olduğu gibi, depresyon hastalığında da rizikoyu yükselten etmenler ve tetikleyici nedenler vardır.

Depresyon geçirdiğinizden şüpheleniyorsanız, doktorunuza ya da güvendiğiniz bir uzmana (psikiyatr veya psikolog) danışın.



Depresyon bütün kuşaklar için geçerli bir konudur

Çocuk yaştan ilerlemiş yaşlara kadar herkes depresyon ile karşılaşabilir. Ama çoğu kez de tüm aile bundan etkilenir.

«*Annem her zaman üzgün ve artık benimle hiç oynamıyor. Önceleri okulda kötü notlar aldığım için bana kızgın olduğunu düşünüyordum.*»

Nuria, 8 yaşında, tek çocuk, öğrenci

«*Bazan oğlumu öfkeyle tartaklamak geliyor içimden. Bütün gün yatağından çıkmıyor.*»

Bay M., 49 yaşında, dul, iki çocuğunu tek başına yetiştiriyor

«*Kocama ne söylesem fayda etmiyor. Kendimi güçsüz ve çaresiz hissediyorum.*»

Bayan Ö., 64 yaşında, evli, emekli

Depresyon, çocukluk çağından yaşlılık çağına kadar herkesin başına gelebilir. Ama bütün ailenin depresyon geçirmesine de sık rastlanır.

Hasta yakınları da destek alabilir mi?

Belki kendiniz depresyon yaşamıyor olabilirsiniz, ama hastanın yakın akrabası ya da bir arkadaş olarak depresyondan dolayı etkilenebilirsiniz. Belki hastanın davranışlarını anlayamadığınız için huzursuzsunuz. Nasıl davranılacağını bilmiyorsunuz. Depresyon hastasını nasıl destekleyebileceğiniz konusunda bir fikriniz yok. Korkuyorsunuz ve şüpheler içindesiniz, suçluluk duyuyorsunuz ve utanıyorsunuz.

Hastanın yakınları da profesyonel destek alabilir. Bu konuda doktorunuza (ya da psikiyatr, psikolog) danışın, o size yol gösterebilir.

Hastaya aynı zamanda yakınlarının da destek vermesi özellikle önemlidir. Uzman doktorlarca yapılacak tedavi şu iki noktayı göz önünde bulundurmalıdır: hasta yakınları da acı çekmektedir ve en önemli yardımcılarıdır.

Ailenizde ya da yakın çevrenizde depresyon geçiren biri varsa, ona yardımcı olun ve tedaviyi destekleyin.

Depresyon tedavi edilebilir

«*Depresyonumdan utanıyordum. Sonunda sorunlarımı ve acılarımı bir uzmana anlattım. Psikoterapiye başladım ve ilaçlar aldım. Ailem de beni çok destekledi. İki aydır kendimi yeniden çok iyi hissediyorum.*»

Bay P., 42 yaşında, evli, 2 çocuk babası

Depresyon nasıl tedavi edilir?

Tedavi birkaç düzeyde birden uygulanır ve bu bir uzman tarafından gerçekleştirilmelidir. İlaçlar, psikoterapi ve sosyal destek bu uygulamalar arasındadır. Tedavi giderleri genellikle zorunlu hastalık sigortasınca üstlenilmektedir. Bütün tıbbi uzmanlar ve yardımcı tedavi uzmanları sır saklamakla yükümlüdür.

İlaç tedavisi

Araştırmalara göre, depresyon sırasında beyindeki özümleme bozuklukları, somut nedenlere hiç bağlı olmaksızın ortaya çıkmaktadır. Vücuttaki bu organik değişimler, anti-depresiv ilaçlarla tedavi edilmektedir. Bu ilaçların düzenli olarak alınması, depresyon belirtilerini azaltıp yatıştırmaktadır. Anti-depresiv ilaçlar alışkanlık yapmadıkları gibi kişilikte değişikliğe de yol açmamaktadır.

Psikoterapi

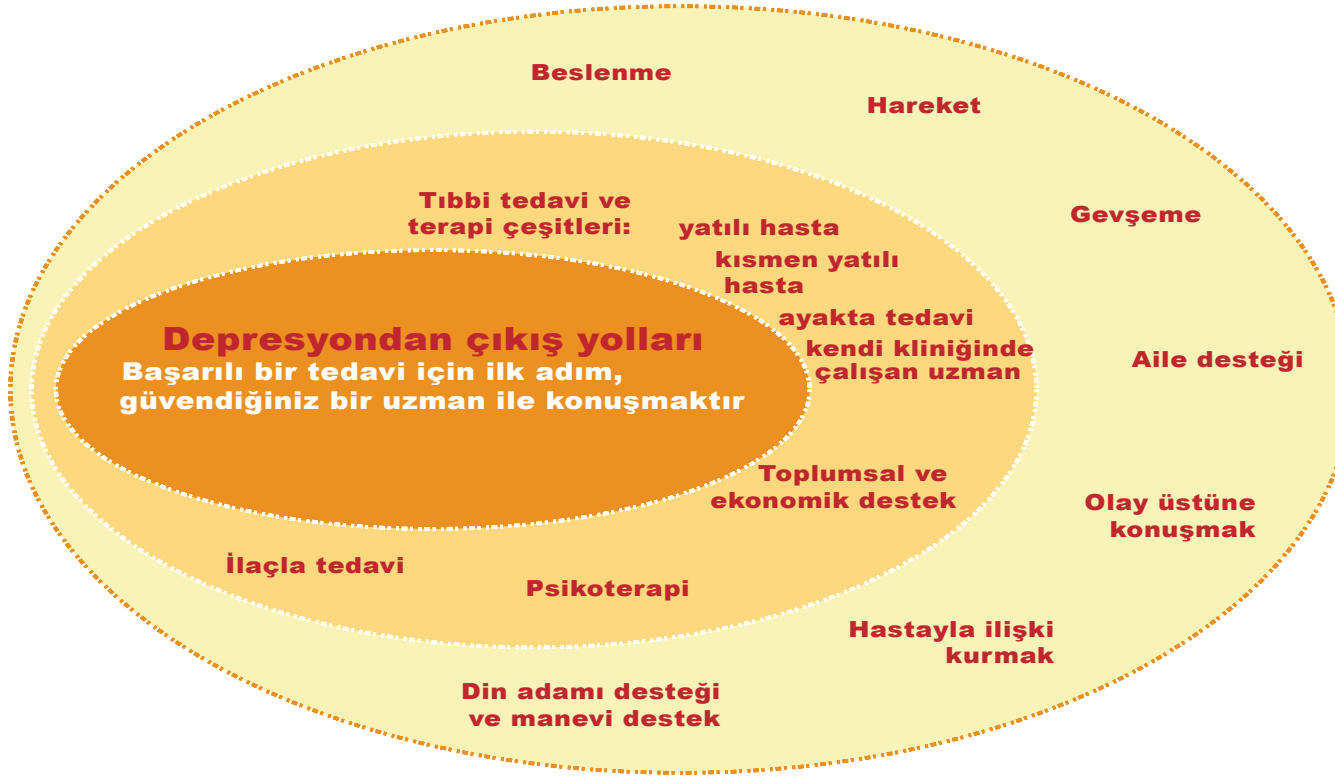
Psikoterapi kişinin kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirir. Psikoterapide hastanın yaşam zorlukları, ağır sorun ve sıkıntıları üstüne konuşulur. Uzman kişiyle birlikte sorunların çözümleri üstünde düşünülür ve kararlaştırılan çözümlerin adım adım gerçekleştirilmesine girişilir.

Sosyal ve ekonomik destekler

Hastalar günlük yaşamlarındaki güçlüklerin üstesinden gelebilmek amacıyla pratik destek de alırlar. Bu destek, eğer istenirse bir doktorun aile bireyleriyle, resmi makamlarla dahası işverenle konuşması olabilir.

Depresyonlar aslında bütünüyle tedavi edilebilir.

Depresyondan çıkış yolları



Depresyon kader olmadığı gibi ceza da değildir.

Depresyon bir kuruntu değil hastalıktır ve mümkün olduğu kadar erken, bir uzman tarafından tedavi edilmelidir.

Tıbbi, psikolojik ve yardımcı tedaviler

Bir tedavide hastayla uzman kişi arasındaki güven ilişkisi çok önemlidir. Bazan uzman kişinin hastayla aynı cinsiyetten olması hastayı rahatlatır – ya da tam tersi. Tedavinin, hastanın anadilinde yapılıyor olması da hasta bakımından çok önemli olabilir. Bu konular hakkında görüş bildirmekten çekinmeyin.

Aile doktoru depresyonu teşhis ve tedavi edebilir ve gerektiğinde hastayı bir uzman doktora ya da ruhbilimciye ya da bu konuda uzmanlaşmış kurumlara yönlendirebilir.

Psikiyatrist ruh ve sinir hastalıkları alanında uzmanlık eğitimi almış doktordur. Uzman doktor olarak hastanın ayrıntılı tıbbi muayenelerini yaptırabilir ve uygun ilaçlar için reçete yazabilir. Hastalara psikoterapi de uygulayabilir. Psikiyatristler muayenelerinde çalışabildikleri gibi, ayakta psikiyatri hizmetlerinde ya da psikiyatri kliniklerinde de çalışabilirler.

Psikoterapistler: Uzmanlık eğitimi almış psikologlar bir depresyonu teşhis edip tedavi edebilirler, gerekirse ilgili uzman bir kuruma yönlendirirler. Psikolog bir muayenhanede çalışır, ayrıca psikiyatri kliniklerinde görev alabildiği gibi ayakta psikiyatri hizmetleri de verebilir.

Psikoterapi: Bir psikiyatrist (ruh doktoru) ya da psikolog tarafından gerçekleştirilir. Psikoterapi bir uzman klinikte (muayenhanede) kısmen yatılı ya da yatılı olarak uygulanabilir.

Evlerde psikiyatri yardımı: Psikiyatri alanında evlerde hizmet veren kurumlar, özellikle büyük kentlerde bulunur. Psikiyatri konusunda uzman bakıcılar, ruhsal sorunları olanları evlerde ziyaret edebilir ve onlara günlük yaşamlarını düzene koymakta destek olabilirler. Bir depresyon sorununuzun olup olmadığına emin değilseniz, onlar da sizin ilk danışacağınız kişiler olabilir.

Gündelik tedaviler için psikiyatri klinikleri kısmen-yatılı tedaviler için uygundur. Yani gündüz saatlerinde terapi programları için gelir. Hasta geceyi kendi evinde geçirir. Bu kliniklerde çeşitli mesleklerden uzmanlar çalışır.

Psikiyatri klinikleri: Acil ve ağır hastalar için ve özellikle yatılı tedaviler için uygundur. Bu kliniklere alınmak için, genellikle bir doktorun sevkı gereklidir. Bu kliniklerde de çeşitli mesleklerden uzmanlar çalışır.

Kendi kendinize depresyon testi

Sadece «keyifsiz mi»? – yoksa bunun arkasında bir depresyon mu yatıyor?

Lütfen soruları yanıtlayın. Eğer aşağıda belirtilen durumlar, iki haftayı aşkın bir zamandan beri sizin durumunuza uyuyorsa, «evet»i işaretleyin. «Evet» cevabı verdiğiniz bütün sorular 1 puan değerindedir, sadece 14. sorunun değeri 5 puandır.

	Evet	Hayır
1. Sık sık nedensiz yere üzgün ya da cesaretsizsiniz.	☐	☐
2. Dikkatinizi bir konuda toplayamıyorsunuz ve küçük sorunlarda bile karar vermek size zor geliyor.	☐	☐
3. Enerjinizi yitirmişsiniz, kendinizi sık sık yorgun hissediyorsunuz ve/ya da iç huzurunuz kalmamış.	☐	☐
4. Eskiden size zevk veren şeylere karşı bile artık ilgi duymuyorsunuz.	☐	☐
5. Kendi yeteneğinize duyduğunuz güveni artık yitirdiniz.	☐	☐
6. Suçluluk duygusu ve özeleştirme ile kendinize azap veriyorsunuz.	☐	☐
7. Gelecekle ilgili takıntılarınız var ve her konuda karamsarsınız.	☐	☐
8. Sabahleyin her şey gözünüze çok kötü görünüyor.	☐	☐
9. İnatçı bir uykusuzluğun pençesindeyiz.	☐	☐
10. İnsanlarla ilişkilerinizi azaltıyorsunuz.	☐	☐
11. Nedenini açıklayamadığınız sancılar hissediyorsunuz.	☐	☐
12. İştahınız çok az ya da hiç yok.	☐	☐
13. Cinsellik size artık zevk vermiyor.	☐	☐
14. Umutsuzsunuz ve artık yaşamak istemiyorsunuz.	☐	☐

Puanlarınızın toplamı 5 ya da daha fazlaysa, bu bir depresyonu belirtisi olabilir. Bir uzmana, örneğin aile doktorunuza (ya da psikiyatrist, psikolog) danışın. Ayrıca bu broşürde adları belirtilen kurumlardan da yardım ve destek isteyebilirsiniz.

Destek bulabileceğiniz yerler

Nereye başvurmalıyım?

- > Güvendiğiniz bir doktor: Bu aile doktorunuz olabilir, ama psikiyatri ya da psikoterapi uzmanı bir doktor da olabilir.
- > Özel psikolojik tedavi eğitimi almış bir psikolog: ilgili listeyi ulusal meslek odaları (www.psychologie.ch ve www.psychotherapie.ch) adreslerinde bulabilirsiniz. Kanton Psikologlar Odaları verdikleri kısmi telefon hizmetiyle sizlere uygun uzmanlara ulaşmanıza yardımcı olurlar.
- > Sosyal hizmet: Köy ya da mahalle benzeri yerleşim birimindeki sosyal işler görevlisi, çeşitli sorunlar için iyi bir başvuru merkezidir.
- > Dini cemaatler için hizmet: Din adamları, acı günlerde çekilen sıkıntılar için önemli bir danışman ve iyi bir başvuru yeridir.
- > Yardım Eli (Die Dargebotene Hand): Kriz hallerinde kimlik bilgileri verilmeden telefonla yardım isteme yeri. Bu hizmet kültürel ya da dinsel grup ayrımı yapılmadan günün her saatinde ilk başvuru yeridir. Telefon: 143, www.143.ch.
- > Danışma 147 (Beratung 147): Kriz durumundaki çocuk ve gençler için, kimlik bilgileri istenilmeden günün her saatinde ulaşılabilen ücretsiz telefon yardımı ve chat-danışma hizmeti. Telefon: 147, www.147.ch.
- > Pro Mente Sana: gizli telefon danışmanlığı Almanca: Telefon: 0848 800 858, Ptesi., Sa., Perş. saat 9–12, Perş. saat 14–17, Fransızca : Hukuksal Danışmanlık: Telefon numarası: 0840 0000 61 Sosyal psikolojik danışmanlık : Telefon numarası: 0840 0000 62, Ptesi., Sa., Perş. saat 10–13 www.promentesana.ch

Göçmenlere Yönelik Hizmetler

- > Göçmenler için danışma hizmeti (Sprechstunde für Migrantinnen, Migranten): Basel, Bern, Cenevre, Lozan, Winterthur, Zürich gibi büyük kentlerdeki psikiyatri klinik ve polikliniklerinde ve başka kurumlarda, göçmenler için düzenlenmiş psikiyatri ve psikolojik danışma hizmeti verilmektedir. Gerekliğinde tercüman desteği de verilmektedir. Tercü-

manlar sır saklamakla yükümlüdür.

- > İşkence ve savaş kurbanları için ayakta tedavi merkezi (Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, afk), Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern, Telefon numarası: 031 960 77 77, email: gi-ambulatorium@redcross.ch, www.redcross.ch
- > İşkence ve savaş kurbanları için ayakta tedavi merkezi (Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer), Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, Telefon numarası: 044 255 52 80, Fax numarası: 044 255 44 08, www.psychiatrie.usz.ch
- > İşkence ve savaş kurbanları için ayakta tedavi merkezi, Cenevre, Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, Telefon numarası: 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > İşkence ve savaş kurbanları için ayakta tedavi merkezi, Lozan, Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Telefon numarası: 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- > Yabancı dil bilen psikoterapist listesi. Yayınlayan: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, Telefon: 043 268 93 00, Fax numarası: 043 268 93 76 ve Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Telefon 031 388 88 00, www.psychotherapie.ch

Acil durumlarda

- > Acil doktor yardımı: Aile doktorunuza ulaşamadığınız hallerde, Acil doktor yardımına başvurun.
- > Kaza ya da hastalıkla ilgili her türlü yaşam tehlikesi durumunda, acil telefon numarası 144'ü çevirin.
- > Ayakta psikiyatri hizmeti, örneğin dış psikiyatri hizmeti, kriz merkezi, psikiyatri polikliniği: Doktor yönetiminde tedavi tesisleridir. Çocuklar, gençler ve yetişkinler için tesisler bulunmaktadır.

Broşürü www.migesplus.ch internet adresinden indirebilir ve sipariş verebilirsiniz. Broşür Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, Arnavutça, Sırpça/Boşnakça/Hırvatça, Portekizce, İspanyolca, Türkçe, Tamilce ve Arapça dillerinde Pdf formatında indirilebilir. Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık 2008 – 2013» adlı ulusal program çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.