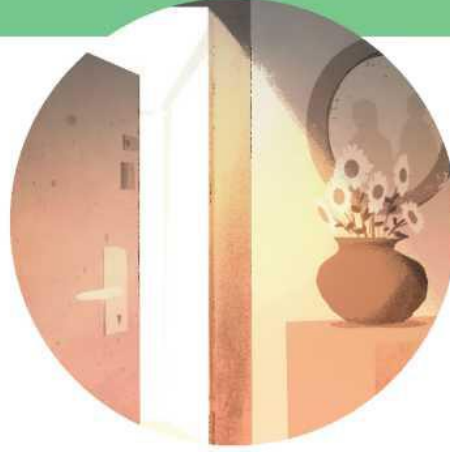


# Depresyon: Bilmeniz gerekenler neler?

Kendinizin veya tanıdığınız bir kişinin depresyonda olabileceğini düşünüyorsanız, okumaya devam edin.

## Depresyon nedir?

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememe ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan insanlarda genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Herkesin başına gelebilecek bir durumdur.
- Bir belirti ya da zayıflık değildir.
- Konuşma terapileri veya antidepresan ilaç kullanımı veya bunların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir.



**UNUTMAYIN:**  
Depresyon,  
tedavi edilebilirdir. Eğer  
depresyonda olduğunuzu  
düşünüyorsanız  
yardım isteyin.

## Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun. İnsanların çoğu, kendilerini önemseyen biriyle konuştuğundan sonra daha iyi hissetmektedir.
- Uzmanlardan yardım isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Doğru bir yardım olarak daha iyi olabileceğinizi unutmayın.
- İyi olduğunuz zamanlarda yapmaktan hoşlandığınız etkinlikleri yapın.
- Bağlarınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarına sadık kalın.
- Depresyonda olabileceğinizi ve beklentilerinizi değiştirebileceğinizi kabul edin. Genellikle eskisi kadar kendinizi yeterli hissedemeyeceğinizi unutmayın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının. Bu alışkanlıklar depresyonu kötüleştirebilir.
- Eğer intihar etme düşünceniz varsa hemen yardım almak için biriyle iletişime geçin.

# Depresyonda olan bir kişi ile birlikte mi yaşıyorsunuz?

Depresyonda olan bir kişi ile birlikte yaşamak zor olabilir. Kendi sağlığınız ile ilgilenirken diğer yandan birlikte yaşadığınız ve depresyonda olan bir kişiye yardımcı olmak için neler yapabileceğinizle ilgili bazı ipuçları.

## Depresyon nedir?

- Depresyon bir hastalıktır, karakter zayıflığı değildir.
- Depresyon tedavi edilebilir. Hangi tedavinin en iyi tedavi olduğu ve depresyonun süresi depresyonun şiddetine bağlıdır.
- Bakım verenlerin, arkadaşların ve ailenin desteği, depresyonun iyileşmesini kolaylaştırır. İyileşme zaman alabileceğinden sabır ve çaba gereklidir.
- Stres, depresyonun kötüleşmesine sebep olabilir.

## Depresyonda olan kişiler için ne yapabilirsiniz?

- Yardım etmek, yargılamadan dinlemek ve desteğinizi sunmak istediğinizi açıkça belirtin.
- Depresyon hakkında daha fazla bilgi edinin.



### UNUTMAYIN:

Depresyonda olan biriyle yaşıyorsanız, bu kişinin iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz; ancak bu esnada kendinize sağlığınıza da dikkat etmeniz gerekmektedir.

- Onları uygun olduğunda uzmanlardan yardım almaya teşvik edin. Görüşmelere gidecekleri zaman onlara eşlik etmeyi önerin.
- Doktor tarafından ilaç verilirse, ilaçları reçetede belirtildiği gibi kullanmaları konusunda onlara yardımcı olun. Sabırlı olun, daha iyi hissetmek genellikle birkaç hafta sürebilir.
- Onlara günlük işlerde yardımcı olun. Düzenli yemek ve uyku düzenine sahip olmalarını sağlayın.
- Düzenli egzersiz ve sosyal faaliyetlere teşvik edin.
- Onları olumsuz düşünceden ziyade olumlu düşünceye odaklamaya teşvik edin.
- Kendine zarar vermeyi düşünüyor ya da kasıtlı olarak kendisine zarar vermiş ise, o kişiyi yalnız bırakmayın. Acil servislerden veya bir sağlık uzmanından yardım isteyin. Bu esnada, ilaç, keskin eşyalar ve ateşli silah gibi nesneleri ortadan kaldırın.
- Ayrıca kendinize de dikkat edin. Rahatlamaya ve keyif aldığınız şeyleri yapmaya devam etmenin yollarını bulmaya çalışın.

# Hayatın değersiz olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Hayatın çok zor olduğunu ve artık yaşamaya değer olmadığını hissediyorsanız okumaya devam edin.



## Ne düşünüyor ya da hissediyorsunuz?

- Ağrı çok büyük ve dayanılmaz görünüyor.
- Umutsuz hissediyor ve hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsunuz.
- Negatif ve rahatsız edici düşünceler sizi tüketiyor.
- Sorunlarınıza intihar haricinde herhangi bir çözümü bulamıyorsunuz.
- Ölümü bir kurtuluş seçeneği olarak hayal ediyorsunuz.
- Siz olmadan herkesin daha iyi olacağını düşünüyorsunuz.
- Değersiz hissediyorsunuz.
- Arkadaşlarınız ve aileniz olsa bile kendinizi çok yalnız hissediyorsunuz.
- Neden böyle hissettiğinizi veya böyle düşündüğünüzü anlamıyorsunuz.

## Hatırlamanız gerekenler

- Yalnız değilsiniz. Pek çok kişi yaşadığınız durumları tecrübe etmiş ve yaşamaya devam ediyor.
- İntihar hakkında konuşabilirsiniz. Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

## UNUTMAYIN:

**Hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız yardım isteyin. Yalnız değilsiniz. Yardım alabilirsiniz.**

- Kendine zarar verme veya intihar düşünceleri veya planları içeren bir dönem, ciddi bir duygusal sıkıntının varlığına işaret etmektedir (sevilen bir kişinin hayatını kaybetmesi, işsiz kalma, bir ilişkinin sona ermesi, şiddet veya istismara maruz kalma gibi durumların sonucunda oluşmuş olabilir). Kendinizi suçlamayın, bu herkesin başına gelebilir.
- Üstesinden gelebilirsiniz.
- Size yardım edebilecek insanlar var.

## Ne yapabilirsiniz?

- Nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz bir aile üyesi, arkadaşınız veya meslektaşınız ile konuşun.
- Kendinize zarar verme konusunda tehlikede olduğunuzu düşünüyorsanız, acil servislere veya bir kriz hattına başvurun veya doğrudan oraya gidin.
- Doktor, ruh sağlığı uzmanı, danışman ya da sosyal hizmet uzmanı gibi uzmanlarla konuşun.
- Dini sorumluluklarınızı yerine getiren biri iseniz, dini ve kültürel topluluklardan güvendiğiniz biriyle konuşun.
- Daha önceden kendine zarar verme teşebbüsünde bulunan insanların bulunduğu bir kendi kendine yardım veya destek grubuna katılın. Hem siz daha iyi hissedebilirsiniz hem de diğer insanların daha iyi hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

# İntihar etme düşüncesi olan birini tanıyor musunuz?

Dünya üzerinde, her 40 saniyede bir, bir kişi intihar etmektedir. Ağır depresyonda olan kişiler için intihar etme düşüncesi, nadir görülen bir durum değildir.

## Eğer bir kişi hakkında endişeleriniz var ise şunları bilmelisiniz

- İntihar önlenebilir.
- İntihar hakkında konuşabilirsiniz.
- İntihar ile ilgili sorular sormak intihar etme davranışına neden olmaz. Çoğu zaman kaygıyı azaltır ve insanların anlamaya başlamasına yardımcı olur.

## Bir kişinin ciddi bir şekilde intihar etme düşüncesine sahip olduğu gösteren uyarı işaretleri

- Kendini öldürmekle tehdit etmek
- "Ben yokken kimse beni özlemez." gibi cümleler kurmak.
- Böcek ilaçları, ateşli silahlar veya ilaçlar gibi kendini öldürme yolları aramak ya da internette bu konu ile ilgili araştırmalar yapmak
- Yakın aile üyelerine ve arkadaşlarına veda etmek, değerli eşyalarından vazgeçmek veya vasiyetini yazmak

## Kimler intihar riski altındadır?

- Daha önce intihara teşebbüs eden kişiler
- Depresyon, alkol veya uyuşturucu sorunu olan kişiler



## UNUTMAYIN:

**İntihar etmeyi düşünen birini tanıyorsanız, bu konu hakkında onlarla konuşun. Ön yargılı olmadan kişiyi dinleyin ve ona desteğinizi sunun.**

- Sevdiği bir kişinin hayatını kaybetmesi veya bir ilişkinin sona ermesi sebebiyle ciddi duygusal sıkıntı çeken kişiler
- Kronik ağrı veya hastalıktan acı çeken kişiler
- Savaş, şiddet, travma, istismar veya ayrımcılığa maruz kalan kişiler
- Sosyal ortamlardan kendini soyutlamış kişiler

## Ne yapabilirsiniz?

- Endişelendiğiniz kişi ile intihar hakkında konuşmak için uygun bir zaman belirleyin ve sakın bir yer bulun. Dinlemek için orada olduğunuzu bilmelerini sağlayın.
- Doktor, ruh sağlığı uzmanı, danışman ya da sosyal hizmet görevlisi gibi uzmanlardan yardım isteme konusunda kişiyi teşvik edin. Görüşmeye gideceği zaman ona eşlik etmeyi teklif edin.
- Kişinin durumunun tehlikeli olduğunu düşünüyorsanız, onu yalnız bırakmayın. Acil servislerden, bir kriz hattından veya bir sağlık uzmanından ya da aile üyelerinden yardım isteyin.
- Endişelendiğiniz kişi sizinle birlikte yaşıyorsa, evde kendisine zarar verebilecek (böcek ilacı, ateşli silah ya da ilaç gibi) nesnelere ulaşamayacağından emin olun.
- Kişinin durumunu kontrol etmek için kişiyle iletişim halinde olun.

# Gelecek konusunda endişeli misiniz? Ergenlikte ve yirmili yaşlarda depresyonu önleme

Ergenlik çağında ve genç erişkinlik döneminde, yeni insanlarla tanışmak, yeni yerleri ziyaret etmek ve hayata yön vermek için birçok fırsat bulunmaktadır. Bu yıllar, aynı zamanda stresi de beraberinde getirebilir. Bu zorluklar, sizi heyecanlandırmak yerine bunaltıyor ise, okumaya devam edin.



## Bilmeniz gerekenler

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da daha çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Depresyonu önlemek ve tedavi etmek için pek çok şey yapılabilir.

**UNUTMAYIN:**  
**Zihinsel olarak güçlü kalmak için yapabileceğiniz pek çok şey var.**  
**Depresyona gireceğinizi düşünüyorsanız, güvendiğiniz biriyle konuşun veya profesyonel yardım isteyin.**

## Moraliniz bozuk veya çökkün hissediyorsanız neler yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun.
- Uzman yardımı isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Bağlarınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarına sadık kalın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının. Bu alışkanlıklar depresyonu kötüleştirebilir.
- Hoşlanacağınızı düşünmeseniz bile her zaman yapmaktan keyif aldığınız şeyleri yapmaya devam edin.
- Devam eden olumsuz düşüncelerin ve öz eleştirinin farkında olun ve bu düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışın. Başarılarınız konusunda kendinizi tebrik edin.



# Yeni doğan bebeğinizin sizi neden mutlu etmediğini merak mı ediyorsunuz?

Bir bebeğe sahip olmak önemli bir olaydır ve endişe, yorgunluk, mutsuzluk gibi hislerin oluşmasına sebep olabilir. Bu hisler genellikle uzun sürmez; ancak devam ederse, depresyona girmiş olabilirsiniz. Daha fazla bilgi için okumaya devam edin.

## Bilmeniz gerekenler

- Doğum sonrası depresyon oldukça yaygın görülmektedir. Doğum yapmış altı kadından biri bu durumdan etkilenmektedir. Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da daha çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Doğum sonrası depresyon belirtileri arasında mutsuzluk hissi, sebepsiz yere ağlama, bebeğinizle bağ kuramama, kendinize ve bebeğinize bakabileceğiniz konusunda kaygılarınızın olması gibi durumlar mevcuttur.
- Doğum sonrası depresyon uzman yardımıyla tedavi edilebilir. Konuşma tedavileri ve ilaçlar yardımcı olabilir. Emzirme döneminde bazı ilaçlar güvenli alınabilir.
- Tedavi edilmediği takdirde, doğum sonrası depresyon aylarca hatta yıllarca sürebilir. Bu durum hem sağlığınıza hem de bebeğinizin gelişimini etkileyebilir.



## UNUTMAYIN:

**Doğum sonrası depresyon oldukça yaygın görülmektedir. Eğer doğum sonrası depresyon yaşadığınızı düşünüyorsanız, yardım isteyin.**

## Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

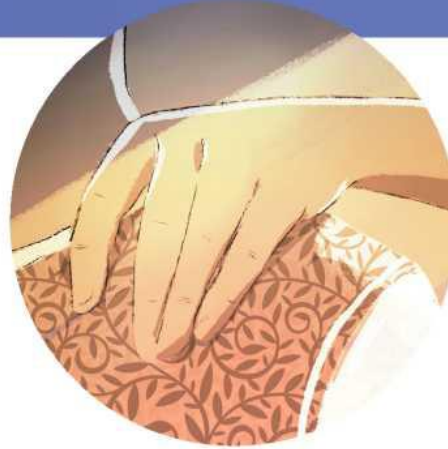
- Duygularınızı, yakın olduğunuz kişilerle paylaşın ve onlardan destek isteyin. Kendinize biraz zaman ayırmanız veya dinlenmeniz gerektiğinde bebeğe bakmanıza yardımcı olabilirler.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirerek onlarla iletişiminizi koparmayın.
- Mümkün olduğunca dışarı çıkın, hava alın. Güvenli ortamlarda, bebeğinizi yürüyüşe çıkarmak ikinize de iyi gelecektir.
- Tavsiye verebilecek veya deneyimlerini paylaşabilecek durumda olan diğer annelerle konuşun.
- Doktorunuza danışın. Durumunuza en uygun tedaviyi bulmanıza yardımcı olabilir.
- Kendinize veya bebeğinize zarar verme düşünceleriniz varsa derhal yardım isteyin.

# Çocuğunuzun depresyonda olduğundan mı endişeleniyorsunuz?

Büyümek, pek çok zorluk ve fırsatlarla doludur; okula başlamak ve okul değiştirmek, yeni arkadaşlar edinmek, ergenliğe girmek ve sınavlara hazırlanmak... Bazı çocuklar için sorun yoktur, bazıları içinse bu süreçlere uyum sağlamak daha zordur. Bu zorluk strese ve hatta depresyona bile neden olabilir. Çocuğunuzun depresyonda olabileceğinden endişe ediyorsanız, okumaya devam edin.

## Bilmeniz gerekenler

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Çocukluk çağındaki depresyon belirtileri ve bulguları, başkalarından uzaklaşma, sinirlilik, aşırı ağlama, okulda konsantrasyon zorluğu, iştahta değişiklik veya az ya da çok uyuma belirtilerini içerir.
- Küçük çocuklar, oyuna olan ilgisini kaybedebilir. Yaşı daha büyük olan çocuklar normalde almayacakları riskleri alabilir.
- Depresyon hem önlenabilir, hem de tedavi edilebilir.



## UNUTMAYIN:

**Çocuğunuzun  
depresyonda  
olabileceğini  
düşünüyorsanız, onunla  
endişeleriniz hakkında  
konuşun ve gerekirse  
profesyonel yardım  
isteyin.**

## Çocuğunuzun depresyonda olabileceğini düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

- Evde, okulda ve okul dışında olan şeyler hakkında onunla konuşun. Onu rahatsız eden bir durum olup olmadığını öğrenmeye çalışın.
- Çocuğunuzun tanıyan güvendiğiniz insanlarla konuşun.
- Doktorunuza danışın.
- Çocuğunuzun aşırı stresli ortamlardan, kötü muameleden ve şiddetten koruyun.
- Yeni bir okula başlama veya ergenliğe girme gibi değişiklikler esnasında çocuğunuzun sağlığına özellikle dikkat edin.
- Çocuğunuzun yeterince uyuması, düzenli beslenmesi, fiziksel olarak aktif olması ve hoşlanacağı şeyleri yapması konularında çocuğunuzun teşvik edin.
- Çocuğunuza zaman ayırın.
- Çocuğunuzun kendine zarar verme düşünceleri varsa veya kendine zarar vermişse derhal bir uzmandan yardım isteyin.

# İlerleyen yaşlarda pozitif kalma ve depresyonu önleme

Yaşlanmanın beraberinde getirdiği değişiklikler depresyona neden olabilir. İlerleyen yaşlarda depresyonun önlenmesi ve tedavisi hakkında daha fazla bilgi edinmek için okumaya devam edin.

## Bilmeniz gerekenler

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Depresyon, yaşlı insanlarda sık görülmesine rağmen çoğu zaman göz ardı edilir ve herhangi bir tedavi uygulanmaz.
- Yaşlı insanlardaki depresyon, genellikle kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet veya kronik ağrı gibi fiziksel koşullar, eşini kaybetme gibi zorlu yaşam olayları ve daha gençken mümkün olan şeyleri yapamama gibi durumlarla ilişkilidir.
- Yaşlı insanlarda intihar riski yüksektir.
- Depresyon, konuşma terapileri veya antidepresan ilaç kullanımı veya bunların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir.



## UNUTMAYIN:

**İlerleyen yaşlarda yaşanan depresyonu önlemek ve tedavi etmek için yapılabilecek pek çok şey var.**

## Moraliniz bozuk veya çökkün hissediyorsanız neler yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun.
- Eğer depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız, uzmanlardan yardım isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Her zaman yapmaktan keyif aldığınız etkinlikler ile uğraşın veya yenilerini bulun.
- Bağlantınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Düzenli yemek yiyin ve yeterince uyuduğunuzdan emin olun.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa, eğer yapabiliyorsanız düzenli olarak egzersiz yapın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve yalnızca doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçları kullanın.