

DEPRESYON

Depresyonun farkına varmak ve
hastalıkla baş etmek





İçindekiler

Önsöz	4
Depresyon nedir?	6
Depresyon nasıl meydana gelir?	9
Depresyonun farkına varmak	10
Depresyonun hangi çeşitleri vardır?	12
Hastalığın tedavisi	14
Hastanın yakını olarak ne gibi yardımda bulunabilirsiniz?	22
Daha ayrıntılı eserler	24
Yardım kurumlarının adresleri	25

SAYIN HASTA,

Bir süredir kendinizde sürekli moral bozukluğu ve keyifsizlik hissediyor musunuz? Eskiden zevk aldığınız şeyler artık can sıkıcı olmaya mı başladı? Devamlı uykusuz, yorgun ve gönülsüz müsünüz? Konsantre olmakta zorluk çekiyor ve bazı şeyleri aklınızda tutamıyor musunuz? Vücudunuzun herhangi bir yerinde doktorun bile sebebini bilemediği belirsiz yakınma ve rahatsızlıklar var mı?

Eğer bu soruları "evet" diye cevaplandırdıysanız, bu belirtiler depresyon hastası olduğunuza işaret edebilir. O zaman size iyi bir haberi-
miz var: Depresyonla müdahale çabalarının sonucu olarak günümüzde son derece etkili tedavi yöntemleri var.

Depresyon o kadar yaygın bir hastalıktır ki, hemen hemen her ailede depresyon hastası olan bir kişi olduğunu söyleyebiliriz. Depresyon konusunun hâlâ bir tabu gibi gizlenmesi ve çoğu zaman dışarıdan farkına varılamaması nedeniyle, tanıdıklarımız arasında kimlerin depresyon hastası olduğunu bilmememiz gayet doğaldır.



Bu broşür, depresyonun ne demek olduğu, bu hastalığın hangi sebeplerden kaynaklandığı, hangi tedavi imkânlarından faydalanabileceğiniz ve doktorunuz ve ailenizin size şifa yolunda ne gibi destekte bulunabilecekleri hakkında bilgi vermek için hazırlanmıştır. Bir insanın hastalığı hakkında geniş bilgi sahibi olması çok önemlidir, çünkü bunun sayesinde hastalıkla daha iyi baş etmenin yollarını ve şifa sürecini bizzat yönlendirmek için ne yapabileceğini öğrenecektir.

Bu broşürde birçok sorunuza cevap bulacağınızı umar ve evinizde rahat bir yere oturup broşürü dikkatlice okumanızı tavsiye ederiz. Ancak unutulmamalıdır ki, broşürdeki bilgiler bir doktorun sağlayabileceği hizmetin yerine geçemez. Tedavinizin başarılı olabilmesi için doktorla sizin karşılıklı olarak yardımlaşmanız gerekecektir. Bu nedenle doktorunuzla konuşunuz ve onun size vereceği tavsiye ve hizmetlerden yararlanınız.

En kısa zamanda mutluluk dolu ve aktif bir yaşam tarzını geri kazanmanızı temenni ederiz!



DEPRESYON NEDİR?

Bazen "bugün moralim bozuk" dediğimiz, kendimizi üzgün veya sıkıntılı hissettiğimiz günleri hepimiz biliriz. Bu tip duygular başarısızlık, hayal kırıklığı veya değerli bir şeyi/insanı kaybetmekten kaynaklanabilir ve hatta sebepsiz yere bile meydana gelebilir. Bu olumsuz duygular hayatın doğal bir parçası olarak bir süre sonra kendiliğinden düzeler, bu çok olağan bir prosestir. Depresyon ise bir hastalıktır ve insanın gerek duygusal ve düşünsel varlığında gerekse de davranışında esaslı bir değişikliğe yol açar.

Depresyon bir hastalıktır

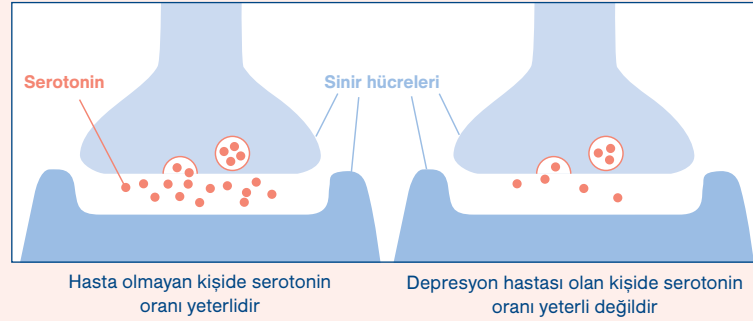
Depresyon ile normal üzüntü/keder arasındaki büyük fark, depresyonda moral bozukluğunun dışında birkaç belirtinin daha olması ve bu belirtilerin normalden daha yoğun oluşu, daha uzun sürmesi ve insanın günlük yaşamını çok daha belirgin bir derecede sarsmasıdır.

Depresyonun oluşumu ve süresi ile ilgili olarak, beyindeki metabolizma çok önemli bir rol oynar: Sinir hücreleri arasındaki bilgi alışverişini sağlayan "mesaj iletici maddeler" - örneğin serotonin (5-HT) - beynin olağan aktivitelerinde büyük bir önem taşır.



Depresyon hastası olan bir insanda ise bu mesaj iletici maddelerin miktarı ve yoğunluğu yetersizdir, yani bu kişilerde serotonin eksikliği vardır. Bu demektir ki, depresyon diğer sebepleriyle birlikte "organik bir bozukluk"tan da ileri gelen bir hastalıktır. Bu ise herkesin bildiği gibi birçok başka hastalıkta da aynen söz konusudur. İlaç tedavisinin amacı, serotonin adlı mesaj iletici maddenin oranını yükselterek, bu madde ile diğer mesaj iletici maddeler arasındaki dengenin normal bir seviyeye dönmesini sağlamaktır.

Sağlıklı kişiler ve hastalardaki serotonin oranı farklıdır





Halkın aşağı yukarı yüzde 20'si depresyon hastasıdır.

Depresyon çok yaygın bir hastalıktır. Almanya nüfusunun yaklaşık yüzde 20'si hayatın herhangi bir noktasında en az bir kez depresyona girer. řu an halkın tahminen yüzde 5'inin tedavi gerektiren bir derecede depresyon hastası olduğu bilinmektedir.

Depresyonun çaresi vardır.

Çağdaş imkânlarla depresyon hastalarının başarıyla tedavi edilmeleri mümkün. Ancak bunun için doktorunuza yakınmalarınızı açıkça anlatmaya bizzat karar vermeniz şarttır, çünkü doktorunuz hastalığı ancak bu durumda kesin olarak teşhis edebilir ve size etkili bir tedavi düzenleyebilir. Ancak aynı zamanda doktorunuzun tüm tedaviniz boyunca sizin de katkılarınıza ihtiyacı olacaktır. Ayrıca, kullandığınız ilacın birinci haftada hafif bir mide bulantısına sebep olduğu veya hiçbir olumlu etkisi olmadığı duygusuna kapılsanız dahi lütfen doktorunuza güvenmeye devam edin. Bu gelişmenin sebeplerini ve ilacınızı sürekli kullanmaya devam etmeniz neden bu kadar önemli olduğunu o size açıklayabilir.

Lütfen her zaman doktorla temas içinde bulununuz. Bu gibi geçici sorunların çözümünde size o yardımcı olabilecektir.

DEPRESYON NASIL MEYDANA GELİR?

Depresyon, normalde birden fazla sebebi olan bir hastalıktır. Genellikle üç faktörün aynı zamanda ortaya çıkarak etkileşim yoluyla depresyonu meydana getirdiğini söyleyebiliriz. Depresyon, normalde birden fazla sebebi olan bir hastalıktır. Genellikle üç faktörün aynı zamanda ortaya çıkarak etkileşim yoluyla depresyonu meydana getirdiğini söyleyebiliriz.

1. Depresyon oluşumunu kolaylaştıran bir yarıdışıa sahip olan veya soyaçekim açısından depresyona girme ihtimali daha yüksek olan insanlar, örneğın aile içinde ve akraba çevresinde genetik nedenlerle sık sık depresyon ortaya çıkmışsa
2. Yetişkinlerin yaşamında ağır basan değışiklikler: ölüm, ayrılış veya işyerinde/aile içinde beklentileri yerine getirememe, hastalıklar vs.
3. Çocuklukta yaşanmış olan ağır kayıp tecrübeleri (örneğin ana veya babanın ölümü) veya çocuğın uygun olmayan eğitim ve yetiştirme metotlarına maruz kalmış olması.

Belli bir kişi depresyonun oluşumunu kolaylaştıran bir yarıdışıa sahipse (1), çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde meydana gelebilen önemli hadiseler (2) bunu aktifleştirebilir ve sonunda kişide depresyon meydana gelebilir.



DEPRESYONUN FARKINA VARMAK

Bir insanda depresyonun yakında ortaya çıkacağına veya varolduğuna işaret eden ilk belirtiler kişiden kişiye çok farklı olabilir. Bazı kişilerde bedensel yakınma ve rahatsızlıklar ön planda iken, başkalarında düşünsel ve duygusal bozuklukların hakim olması söz konusu olabilir.

Depresyon, ilgili kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışını değiştirebilen ve bedensel yakınmalara sebep olabilen bir hastalıktır.



Duygu ve düşünce hayatının ne şekilde değişebileceği

- Ruh halinde genel bir durgunluk ve neşesizlik
- Umutsuzluk
- Özensaygı ve özgüvenin azalmış olması
- Suçluluk kompleksi veya değersiz bir insan olma duyguları
- Çeşitli korkular
- Hasta, geleceğe umutsuzlukla ve kötümser bir şekilde bakar
- Düşünmede bir yavaşlama görülür, yani hasta düşünmekte zorluk çeker
- Konsantre zayıflığı ve dikkatsizlik
- Hafıza zayıflığı
- Herhangi bir konuda karar verilmesi gerektiği durumlarda çekingenlik
- İntihar düşünceleri

Bedenssel yakınmalar

- Uyku bozukluğu
- Yorgunluk ve bitkinlik
- İçten gelen bir huzursuzluk ve gerginlik
- Hırçınlık
- İştahın aşırı veya azalmış olması
- Baş ve kas ağrıları
- Mide ve barsak bozuklukları (mide bulantısı, kabız vs.)
- Kalp ve dolaşım bozuklukları (baş dönmesi vs.)
- Kulağın içinden ses işitilmesi
- Cinsel fonksiyonlarda düzensizlik

Yukarıdaki listede yer alan işaret veya belirtiler hiçbir zaman aynı kişide hep beraber meydana gelmez. Ayrıca, yukarıda belirtilenlerin dışında başka hastalık semptomları (belirtileri) da varolabilir. Ancak listeden anlaşılacağı üzere, depresyon çok değişik şekillerde ortaya çıkabilen bir hastalıktır.



Davranış, mimik ve jest (el kol hareketleri) değişiklikleri

- Gönülsüzlük
- Hastanın arkadaş/tanidik çevresinden uzaklaşıp inzivaya çekilmesi
- Yüz ifadesinin üzüntülü veya gergin görünmesi
- Konuşmasının sessiz, monoton ve yavaşlamış olması
- Genel vücut hareketlerinin yavaşlamış, uyuşuk ve beceriksiz görünmesi



DEPRESYONUN HANGİ ÇEŞİTLERİ VARDIR?

Çeşitli hastalık tablolarının genel kullanımda "depresyon" sözcüğü ile tanımlanmasına karşın, uzmanlar depresif bozuklukları değişik gruplara ayırırlar. Belli bir kişide mevcut olan depresyon tipi, hangi semptomların varolduğu, bu semptomların ne kadar ağır bir derecede belirdiği, depresyonun ne zamandır sürdüğü ve hastanın geçmişinde de bir depresyonun meydana gelmiş olup olmadığına bağlı olarak saptanır.

Hastalığın ağırlığı

Belli bir kişideki depresyonun türü, hastalığın ağırlığına göre hafif, orta ve ağır tip olarak belirlenir. Bir hastada hafif bir depresyon olduğunda kendisindeki hastalık belirtilerinin sayısı azdır ve genel randımanı sadece biraz azalmıştır, yani hasta kendi işlerini, normalden daha fazla çaba gerekse bile hiç olmazsa tek başına halledebilecek durumdadır. Oysa daha ağır depresyon tiplerinde çoğu zaman tüm belirtiler birden meydana gelebilir. Bu nedenle ağır bir depresyon, hastanın yaşamını çok olumsuz bir şekilde etkiler. Orta derece depresyonlar ise bu iki depresyon tipinin ortasındaki bir seviyeye sahiptir.

Hastalığın seyri

Hastadaki semptomlar ancak birkaç haftadır veya birkaç aydır ve hayatında ilk kez ortaya çıktıysa, bu duruma "bağımsız bir depresif dönem" denir. Ancak bir hastanın geçmişinde benzer bir durum söz konusu olmuşsa, bu duruma "tekrar ortaya çıkan", yani "nükseden" depresyon denir. Hastalığın seyrine ilişkin olan bu husus, hastanın tedavisi için son derece önemlidir, çünkü böyle bir durumda, depresyonun belirtileri tamamen kaybolmuşsa dahi, yeniden bir depresyon döneminin ortaya çıkmasını engellemek gerekir.

"Tipik" dediğimiz bu depresyonların yanı sıra bazı insanlarda, yukarıda sayılan depresyon belirtilerinin yalnızca bir kısmı meydana gelir ve "depresyon" denilen hastalık tablosunun tümüyle ortada olmasa bile, depresif duygu bozukluklarının uzun bir süre varolması da mümkündür. Eğer bir insanda bu tür depresyonlar yıllar boyunca tekrar tekrar gelip gidiyorsa, hastalığın bu tipine "distimik bozukluk" denir. Eskiden bu depresyon şekline "nörotik depresyon" denirdi.

Bazen de depresif duygu bozukluğunun tam aksine, hasta kendini günlerce aşırı bir derecede keyifli, sevinçli, neşeli ve coşkulu hissedebilir. Hastalık çerçevesinde meydana gelen bu aşırı neşe dönemlerinin tıptaki adı "hipomanik" veya "manik dönem"dir. Böyle bir durumda doktorca konulacak teşhisin adı "bipolar bozukluk"tur (eski adı: "manik-depresif hastalık").





HASTALIĞIN TEDAVİSİ

Çağdaş tıbbın sağladığı imkânlar sayesinde depresyon hastalarının başarıyla tedavi edilmeleri mümkün. Hazırlanan tedavi hastaya uygun olduğu takdirde, depresyon birkaç hafta veya ay içerisinde düzelir. Ancak depresyon ekseriyetle haftalar veya aylar süren bir gelişmenin sonucu olarak ortaya çıktığından, tedavisi de elbette zaman ister. Sadece bir kaç gün içinde çabucak iyileşme ihtimali olmadığı için sabırlı olmanız gerekir.

Depresyon hastalığı teşhis edildiğinde en başta iki tedavi şekline başvurulur: ilaç tedavisi (antidepresan ilaçlarla) ve ilaçsız tedavi (örneğin psikoterapi). Depresyonun hafif olan şekillerinde bu iki tedavi yönteminin etkililiği hemen hemen aynıdır. Depresyonun daha uzun süren ve ağır dereceli şekillerinde ise hastayı antidepresan ilaçlarla tedavi ederek semptomların en kısa zamanda hafiflemesini ve hastanın genel randımanını geri kazanmasını sağlamak gerekir. Eğer doktorunuz ilaç tedavisinin yeterli olacağını tavsiye ettiyse, kendisiyle gerekli görüşmeleri yapmanız yine de büyük bir önem taşıyacaktır.

Tedavi altına alındığınız doktor size hastalığınız hakkında geniş bilgiler verecek ve sizinle birlikte bir tedavi planı hazırlayacaktır. Onunla her zaman konuşabilir ve ona dertlerinizi ve sizi rahatsız eden yakınmaları anlatabilirsiniz.





Depresyon hastalarının tedavisi genel olarak řu şekilde gerçekleşir:

Akut terapi aşaması

Doktorunuz, depresyonun ilaç tedavisini hangi dozla başlatacağına karar verir. İlk önce yazmış olduğu dozun yetersiz olduğu takdirde, yani tedavinin ilk haftalarında ilacın antidepresif etkisi kendini yeterince gsteremiyorsa doktor ilacın dozunu yükseltir. Bu doz artışının sebebi, insanların belli bir ilaca birbirlerinden farklı reaksiyon göstermeleridir. Bazı insanların ilacın çok düşük dozuyla bile iyileşmeleri sağlanabilirken, başka kişilerin aynı ilacın daha yüksek bir dozuyla tedavi edilmele-ri gerekebilir. Burada en önemlisi şudur: Sabırlı olun ve ilacı hiçbir zaman kesmeyin. Ayrıca, bir ilacı almaya başladıktan kısa bir süre sonra başka bir ilaç istemeyin, nk ilacın değiştirilmesi çoğu zaman tedavinin oldukça uzamasına yol açabilir ve vücudunuz başka bir ilaca geçilmesinden olumsuz etkilenebilir. Bunun için, kullandığınız ilaca güvenerek dozun arttırılmasını kabul etmeniz daha iyi olacaktır.

Tedavinin başlangıcında bazen istenmeyen yan tesirler ortaya çıkabilir. Bunlar ekseriyetle geçicidir ve kendiliğinden kaybolur. Tedavinin ilk aşamasında en sık görülen yan tesir mide bulantısıdır.



Hastayı rahatsız eden bu yan tesirler normal olarak tedavinin devam ettiği sonraki aşamalarda kendiliğinden kaybolur, yani tedavinin başarılı olup olmamasını sonuçta etkilemeyecektir. Buna göre, vücudunuzun tedaviye başladıktan sadece birkaç hafta sonra antidepresif tedaviye olumlu bir reaksiyon göstereceğini ve böylece kendinizde fark ettiğiniz hastalık belirtilerinin iyileşeceğini söyleyebiliriz.

Sizde istenmeyen yan tesirler ortaya çıktığında bunu lütfen doktora anlatınız. O size bu durum karşısında nasıl davranmak gerektiğini açıklayarak faydalı tavsiye ve önerilerde bulunacaktır.

Durumu muhafaza etme aşaması

Akut terapinin ardından, tedavi sayesinde iyileşmiş olan durumu muhafaza etmeye başlanır. Bu aşamada hastalık belirtileri kaybolmuş, ancak hastalık dönemi henüz sona ermemiş durumdadır. Tedavinin bu aşaması, depresyonunuzun daimi olarak iyileşmesi için son derece önemlidir. Nedenine gelince: Durumunuz iyileştiğinde ilacı kesmeye heveslenmeniz mümkün olabilir. Ancak, ilaçlarını erken kesen hastalar maalesef depresyonun tekrar ortaya çıkması durumuyla karşı karşıya kalabileceklerdir. Böyle bir "nüksetme" olayının, yani hastalık semptomlarının yeniden başlamasının önlenmesi için, antidepresan ilacı 4-6 ay daha kullanmanız şarttır. Bu tedavi süreci bittikten sonra ise depresif dönem ekseriyetle sona ermiş sayılabilecektir.

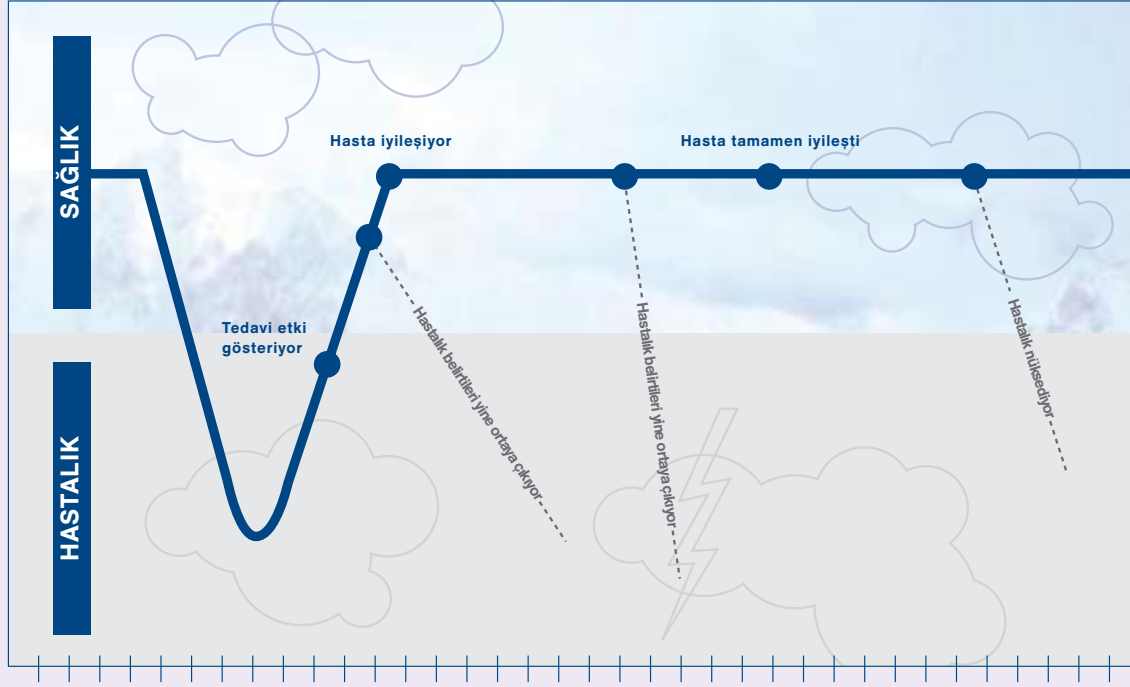


Hastalığın nüksetmesini önleyici tedavi

Depresyon maalesef tekrar tekrar meydana gelebilen hastalık cinslerinden biridir. Özellikle hasta depresyonunu yenebildikten sonraki dönemde, ilgili kişinin yeniden hastalanması (hastalığın nüksetmesi) mümkün. Bunun için doktor size aynı ilacı birkaç ay daha veya bir yıla varan bir süre boyunca kullanmaya devam etmeniz için reçete verecektir.

Lütfen tedavinin bu aşamasında da doktorunuza güvenin. İlaçların bağımlılığa sürüklediğini biliyorsunuz ve tedavinin şimdiye kadarki gelişimi karşısında elbette ilacınıza güvenmeye başlamışsınızdır. Dolayısıyla lütfen hastalığın nüksetmesine mani olabilmesi için siz de gerekli katkılarda bulununuz ve ilacı doktorunuzun uygun gördüğü süre boyunca muntazam bir şekilde kullanmaya devam ediniz. Depresif hastalıkların tedavisinde bir standart haline gelmiş olan bu yöntemin başarısı birçok bilimsel araştırmalarla kanıtlanabilmiştir.

Depresyon tedavisinin aşamaları



Akut terapi aşaması

Durumu muhafaza etme aşaması
4-6 ay sürer

Hastalığın nüksetmesini önleyici tedavi
yakl. bir yıl sürer



Antidepresan ilaçlı tedavi

Antidepresan ilaçlar, insan beyindeki metabolizmaya etki yapar. Bu ilaçlar, depresyon hastalarında miktarı eksik olan mesaj iletici maddelerin seviyesinin normale dönmesinin sağlar. Böylece hastalık semptomları kısa süre içinde azalır ve kaybolur ve bazen - psikoterapi de dahil olmak üzere - düzenlenecek bir tedavi kombinasyonu için gereken koşullar sağlanmış olur. Doktor, sizde tespit edilmiş olan hastalık belirtilerinin asıl sebebi ve ağırlık derecesi, şimdiki yaşam şartlarınız ve bir hekim olarak sahip olduğu deneyimlere bağlı olarak, hangi antidepresan ilacın size en uygun olduğuna karar verir. Trisiklik antidepresan ve monoaminoksidaz inhibitörü (MAO inhibitörü) gibi eski tip ilaçların yanı sıra, örneğin "selektif serotonin geri alım inhibitörleri" (SSRI) gibi beyindeki mesaj iletici madde oranını düzenleyen çağdaş ilaçlardan da yararlanılabilir.

Antidepresan ilaçlar yıllar boyunca kullanıldığında bile hastayı bağımlılığa sürüklemeyebilir. Bu ilaçlar, hastada mevcut olan ciddi sorunları görünmez hale getiren uyarıcı ilaç olmayıp, tam aksine beyindeki metabolizmayı normalleştirir ve depresyon belirtilerinin azalmasını sağlar. Bunun sayesinde asıl sorunlarınızı ele alıp çözüm bulabilmeniz için gerekli koşullar hazırlanmış olur.

"Selektif serotonin geri alım inhibitörleri" (SSRI) *

Serotonin adlı mesaj iletici maddenin depresyonların oluşumunda büyük bir rol oynadığı anlaşıldıktan sonra, SSRI diye kısaltılan "Selektif serotonin geri alım inhibitörleri (engelleyicileri)" geliştirilmiştir. Bu engelleyici maddeler, beyin metabolizmasındaki serotonin seviyesini yükseltir ve böylelikle sinir sistemini normalleştirir.

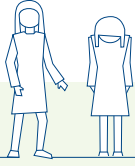
SSRI olarak bilinen engelleyici maddeler, hastaların çoğunda eski tip antidepresan ilaçlara kıyasla pek yan tesiri olmadığından ve kalbe fazlaca yüklenmediğinden günümüzün tıbbi uygulamalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunun sayesinde, eski antidepresan ilaç tiplerinden bilinen görme bozukluğu, kabız ve ağız içinin kuruması gibi "antikolinerjik" yan tesirler SSRI tipi ilaçlarda neredeyse hiç meydana gelmez olmuştur.

Ayrıca SSRI tipi ilaçların bazıları, hastanın kendini bitkin hissetmesine yol açmadığı gibi düşünme gücünü de azaltmaz. Bu da önemli bir avantaj dahadır. Oysa bazı eski tip antidepresan ilaçlar hastanın gündüz vaktinde bile çok yorgun olmasına sebep olabilir ve hastanın dikkatini, konsantrasyonunu ve hafızasını olumsuz etkiler. Bu ise özellikle mesleği olan hastalar açısından büyük bir dezavantajdır.

SSRI tipi ilaç, normal olarak günde sadece bir kez ve yemek öğünlerinden bağımsız olarak alınır. Günün hangi saatinde ilacı alacağınıza doktorla beraber karar verebilirsiniz.

* Selective serotonin re-uptake inhibitor = Selektif serotonin geri alım inhibitörleri



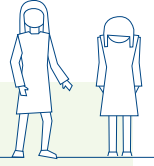


Hastanın yakını olarak ne gibi yardımda bulunabilirsiniz?

Depresyon, sadece hastanın kendisi üzerinde değil çevresi üzerinde de, yani eşi, ailesi, arkadaşları, iş arkadaşları veya komşuları üzerinde de belli bir baskı yaratabilir. Üstelik hastalık ne kadar uzun sürerse bu baskı da o kadar büyük olur. Hastanın günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerinde ekseriyetle bir üzüntü, meraksızlık ve gönülsüzlük ön plandadır. Hiçbir zaman depresyona girmemiş olanlar, hastaya yeterince yardımcı olabilecekleri bir anlayış seviyesine kısa süre içinde ulaşmakta büyük zorluk çekerler.

Hastadaki gönülsüzlüğün irade zayıflığından değil, depresyondan kaynaklandığını kavramak çoğu insana zor geliyor.

Hastanın bir yakını olarak lütfen depresyonun ciddiye alınması gereken bir hastalık olduğunu kabul ediniz. Bu hastalık, beyindeki metabolizmanın belli bir bozukluğundan doğar. Hastalanan kişi ise bu bozukluğun meydana gelmesinden veya varolmasından hiçbir şekilde sorumlu değildir. Böylece hastanın veya onun yakını olan sizin bu hastalıktan dolayı utanmanıza hiç gerek yoktur.



Hastanın yakını olarak ne yapabilirsiniz?

- Hastayı doktora gitmeye ve ona rahatsızlığını ayrıntılı bir şekilde anlatmaya ikna edin.
- Tedavisi zaman ister. Onun için sabırlı ve anlayışlı olun. Depresyonlu kişiler umutsuz olduklarından ve bu hastalığın hakikaten iyileşip yok olacağını hiç göz önüne getiremediklerinden, daima hastaya ümit veren sözlerle yaklaşın.
- Hastaya büyük aktiviteler teklif ederek ona fazlaca yüklenmeyen (örneğin kalabalık olan şenliklere veya seyahate gitmek gibi). Bundan ziyade, fazla yük oluşturmayacak bir şekilde, onu üzüntüsünden çevirebilecek olan küçük gezilere (örneğin kısa gezintilere) çıkmayı teklif edin.
- Hastalığın kişi üzerinde meydana getirdiği konsantrasyon ve hafıza bozukluğunu göz önünde bulundurun ve hastanın ilacını muntazam bir şekilde alıp almadığını kontrol edin.
- Tedavinin ilk haftalarında belirgin bir iyileşme görülmesi dahi hastayı ilacını almaya devam etmeye ikna edin.
- Tüm bunlara rağmen hiçbir zaman hastanın öz sorumluluğunu unutmayın. Bu demektir ki, antidepresan ilacın olumlu etkisinin mi yoksa yan tesirlerinin mi daha ön planda olduğuna hastanın kendisi karar verir.

DAHA AYRINTILI ESERLER

Almanya Federal Eğitim ve Araştırma Bakanlığı (BMBF) (2001)

Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...

(Depresyonun ruh üzerinde yarattığı çöküntü)

Hazırlayan: BMBF, Bonn

(<http://www.bmbf.de/download.html#Biowissenschaften>)

G. Niklewski, R. Riecke-Niklewski (1998)

Depressionen überwinden

(Depresyonu yenmek)

Hastalar, yakınları ve yardımcıları için elkitabı.

Hazırlayan: Stiftung Warentest, Düsseldorf

A. M. Hesse (2002)

Schatten auf der Seele. Wege aus der Depression und Angst.

(Ruhun üzerindeki gölgeler. Depresyon ve korkudan kurtulmanın yolları.)

Yayınevi: Herder Spektrum, Freiburg / Basel / Wien



Laura Epstein Rosen / Xavier Francisco Amador (2002)

Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft.

(Sevdiğiniz insan depresyon hastasıysa. Yakınlara veya arkadaş çevresine nasıl yardım edilebilir?)

Yayınevi: Rowohlt Taschenbuch Verlag

www.kompetenznetz-depression.de

YARDIM KURUMLARININ ADRESLERİ

Aşağıda, konunun derinlerine inmek isteyenler için faydalı kurum ve internet sitelerinin adresleri toplanmıştır. Bu adreslere başvurulduğunda başka hastalarla ya da yakınlarıyla temasa geçme imkânından da yararlanılabilir.

Ruh Hastaları Yakınlarının Federal Dernekler Birliği:
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BApK)
 Bonn Bürosu
 Thomas-Mann-Straße 49a, 53111 Bonn
 Tel. 0228 / 632646

İnternet sitesi: www.psychiatrie.de/bapk

Almanya Yardımlaşma Grupları Çalışma Birliği Derneği
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
 Friedrichstr. 28
 35392 Gießen
 Telefon: (06 41) 9 94 56 12

Depresyon Uzmanları Örgütü
Almanya Federal Eğitim ve Araştırma Bakanlığının (BMBF) bir projesi
Kompetenznetz Depression
 İnternet sitesi: www.kompetenznetz-depression.de

Almanya Bipolar Bozukluk Derneği
Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.
 Hamburg Şubesi
 Querheide 1
 21149 Hamburg
 Postfach 920249
 21132 Hamburg
 Telefon: (0 40) 85 40 88 83
 Faks: (0 40) 85 40 88 84

Afektif Hastalıklara Uğrayanları Teşvik Derneği
Horizonte e.V. – Verein zur Förderung affektiver Erkrankter
 Bezirkskrankenhaus Haar
 Postfach 1111
 85529 Haar

İnternet sitesi: www.verein-horizonte.de

Danışma hattı: 0700-55228822 (Salı ve Perşembe günleri saat 18.00-20.00)

Kendi notlarınız



Pfizer GmbH
PfizerstraÙe 1
76139 Karlsruhe
Bölüm: Neuroscience
www.pfizer.de
www.depress-online.de



Bu broşürde cevabını bulamadığınız sorularınız mı var?
Daha fazla bilgi için doktorunuza danışmanızı tavsiye ederiz.