



Sözcük anlamı çökkünlük olan depresyon kişinin kendini mutsuz, huzursuz, isteksiz ve neredeyse hayat enerjisini kaybetmiş hissetmesinden yaşamdan vazgeçecek kadar umutsuz ve karamsar hissetmesine kadar uzanan bir yelpazede kendini gösteren duygusal ve davranışsal bir bozukluk olarak tanımlanabilir.

### Depresyonun Nedenleri

- Nörokimyasal
- Hormonal değişiklikler
- Genetik
- Stresli yaşam olayları
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı
- Fiziksel veya cinsel istismar
- Bilişsel (Olumsuz kendilik görüşü)
- Tıbbi durumlar

# DEPRESYON

Birey zaman zaman kendisini üzgün, kederli, keyifsiz ve isteksiz hissedebilir. Hayatın doğal iniş çıkışları içinde herkesin yaşayabileceği üzüntü, karamsarlık ve mutsuzluk gibi duygular hissetmek depresyonda olduğunuz anlamına gelmez.

Yaşanan üzüntü doğaldır ancak bu üzüntülü durumun uzaması, nedensiz ortaya çıkması ve bireyin normal hayat akışının işlevselliğini olumsuz şekilde etkilemesi profesyonel yardım ve müdahaleyi gerektirir.



Depresyon duygusal, fiziksel, zihinsel ve davranışsal sağlığınızın çeşitli yönlerini etkileyebilir. Depresyon tanısı almak için bu belirtilerin hepsinin birden sizde olması gerekmez.

Kısa ya da uzun aralıklarla görülen depresyon belirtileri:

- Üzüntülü ve umutsuz ruh hali
- Sosyal faaliyetlerden uzaklaşma
- Eskiden keyif aldığı aktivitelerden zevk alamama
- Dikkatini toplamakta zorlanma
- Kendine güven kaybı, suçluluk ve yetersizlik duyguları
- Çekingen ve ürkek olma
- İştahta değişiklikler
- Hiç uyumama ya da çok fazla uyuma
- Psikomotor yavaşlama
- İntihar düşünceleri



### Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

İlk olarak, güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun. Olumsuz düşüncelerinizi fark edin ve olumsuz düşünceden ziyade olumlu düşünceye odaklanmaya çalışın.

Düzenli olarak spor ve egzersiz yapın. Kısa bir yürüyüş bile olsa aktif olmayı deneyin. İçinizden gelmese bile yataktan kalkın fiziksel aktiviteye başlayın.

Yapmaktan hoşlandığınız hobi edinin ve keyif aldığınız şeyleri yapmaya devam edin.

Kendinizi sürekli eleştirmekten ve suçlamaktan kaçının. Başarılarınız konusunda kendinizi tebrik edin.

Düzenli uyku ve yeme alışkanlıklarına sadık kalın.

Öz bakımınıza ve kendinize de dikkat edin.

Alkol ve uyuşturucu kullanımından kaçının.

## UNUTMAYIN !

*Depresyon tedavi edilebilirdir. Eğer depresyonda olduğunuzu ve hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız yardım isteyin. Yalnız değilsiniz. Yardım alabilirsiniz.*

Kendinize karşı sabırlı olun, tekrar iyi hissetmeniz zaman alacaktır. Depresif dönemler geçicidir. Doğru bir yardım olarak daha iyi olabileceğinizi unutmayın.

Uzun zamandır depresif hissediyorsanız en yakın zamanda Psikolojik Danışmanlık Birimimizden yardım alabilirsiniz.

### Randevu için:

0384 353 50 09

pdr@kapadokya.edu.tr



PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK