

# Depresyon Nedir Nedenleri Ve Belirtileri Nelerdir Nasıl Tedavi Edilir

– Silüet · 29 Eylül 2018

Depresyon insanın düşünsel, duygusal, davranışsal yönden çöküntüye uğraması, karamsarlığa kapılması; düşünce, duygu, konuşma ve davranışlarını, farkında vebilincinde olmasına rağmen, kontrol edememesi halidir. Başlıca belirtileri isteksizlik, risk almaktan kaçınma, atalet, karamsarlık, durgunluk, dalıp gitme, umutsuzluk, değişime ve yeniliğe kapalılık halleridir. Genellikle tek başına olmayıp bünyesinde anksiyete, panik atak gibi rahatsızlıkları da barındırır.

Temelinde büyük ölçüde çocukluk döneminde yaşanan ruhsal, zihinsel ve duygusal travmalar yatar. Sorumluluk verilmeden, güven duyulmadan, takdir edilmeden, hata yapma lüksü tanınmadan, girişimleri engellenerek yetiştirilen bireyler depresyona yatkındırlar. Bu dönemde kendilerini, yeteneklerini, insan oluşlarından kaynaklı değerlerini fark edemediklerinden özgüvenleri azdır. Bir işe girişecekleri zaman geçmişin korkuları ve geleceğin kaygıları zihinlerini ziyadesi ile işgal ettiğinden yaşadıkları ana odaklanamazlar. Dolayısı ile eyleme geçemezler. Geçseler bile ilk etaptaki istek ve motivasyonlarını koruyamadıklarından çok çabuk yıpranırlar, eyleme geçme arzuları yerini isteksizliğe ve karamsarlığa bırakır.

Depresyon dönemsel olabileceği gibi kronikleşmiş de olabilir. Dönemsel depresyonun tedavisi kronik depresyona göre kolaydır. Zira belli bir travma neticesinde açığa çıktığından hastanın bilinçaltı kayıtları tamamen negatifleşmemiştir. Fark edildiği takdirde kronikleşmesi önlenebilir, bir psikoloğun desteğinde çabuk atlatılabilir. Benim işleyeceğim konu daha ziyade kronik nitelik kazanan depresyondur. Kronikleşen depresyon, kendi akışı içerisinde kişilik bozukluğuna doğru yol alır.

Sıfır-altı yaş aralığı kişiliğin temellendirilme aralığıdır. Hayat binasının temelleri bu dönemde atılır. İyi bir gözlemci ve taklitçi olan çocuk doğumla birlikte rol modelini aramaya başlar. Fitratın gereğidir bu. Çocuğun güvende olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır. Ona süt veren annesi ilk sığınağıdır. Annesine hudutsuzca güvenir. Annesinin kendisiyle, babasıyla, varsa diğer kardeşleriyle olan ilişkilerini; düşünsel, sözel, duygusal ve davranışsal tepkilerini gözlemler, beden dillerini yorumlar ve hayata vereceği tepkileri zihninde inanç kalıplarına, bir bakıma alışkanlıklarına dönüştürür. Güven dolu, sevgi ve şefkatın hakim olduğu, sorundan çok çözüme odaklanılan, büyük küçük ayrımı yapılmadan fikirlere önem verilen, girişimlerin engellenmediği, korku ve kaygının kontrol edilebildiği aile ortamlarında yetişen çocuklar özgüven kazandıklarından depresyon yaşama olasılıkları azdır, yaşasalar bile kronik nitelik kazanmaz, tedavisi kolay olur. Aksi durumda, başta konumuz olan depresyon; devamında anksiyete, panik atak, obsesif kompulsif bozukluk, bipolar bozukluk gibi ruhsal rahatsızlıklar kaçınılmaz hale gelir.

Depresyonun temelinde en dipte özgüven eksikliği, devamında korku ve kaygı vardır. Her üç kavram da

birbirini besler, tetikler. Özgüven eksikliği korku ve kaygıyı getirir, korku ve kaygı özgüveni tüketir. Korku geçmiş zaman kaynaklıdır, kaygı gelecek zaman... İnsan geçmişi ve geleceği düşünmekten bulunduğu anı yaşayamaz hale gelir, farkında bile olmadan. Karar veremez, verse arkasında duramaz. Sürece bir takım fiziksel sıkıntılar eşlik etmeye başlar. Migren ağrıları, nefes darlığı, kalp sıkışması, mide rahatsızlıkları, kasların sertleşmesi ve sızlaması baş gösterir. Bu vb. belirtileri yaşayan hasta doktor doktor gezmeye başlar fakat fiziksel bir rahatsızlığı tespit edilemez. Çoğu insan da bunları normal kabul edip hiç birşey yokmuş gibi hayatını idame ettirmeye çalışır.

Depresyonun bir diğer belirtisi de insan ilişkilerinde kendini gösterir. İş, arkadaşlık, aile vb. sosyal ortamlarda alınganlık, anlatılanı dinleyememe, agresif sözler ve tavırlar, agresif beden dili, yaptığı işe odaklanamama şeklinde belirtiler açığa çıkar. Çoğunlukla birey farkına varamadığından bunları normal kabul ederek, çevresindeki insanları suçlamaya, eleştirmeye başlar. Gelen tepkiler düşünce dünyasını daha da karmaşıktırır. Şiddete varan davranışlar meydana gelebilir.

Peki kronikleşmiş bir depresyon hastası, içine düştüğü bu kısır döngüden kurtulamaz mı? Cevap kesinlikle evet kurtulabilir. Dışardan bir gözle kendini seyredip yorumlama kabiliyet ve alışkanlığı kazanması ile bu mümkündür. Zihnin karamsar düşünme alışkanlığından kurtarılarak, negatif bilinçaltı kayıtlarının temizlenmesi kişinin hayata daha pozitif bakmasını sağlayabilir/sağlar. Tabi uzun, meşakkatli, destek isteyen bir süreç. Bir nevi kişiliğini değiştirmek, binayı yıkıp sağlam temeller üzerine yenisini inşa etmek. Öncelikle insan kendisinin farkına varmalı, haddi aşmadan özeleştirisini yapmalı, eksikliklerini kabul ederek akılcı çözüm arama çabası içine girmelidir. Gerisi zaten kendiliğinden gelecek, insan düşünemediklerini düşünmeye, göremediklerini görmeye, sezemediklerini sezmeye, hissedemediklerini hissetmeye başlayacaktır. Süreç dahilinde bol bol okumak büyük katkı sağlayacaktır. Hatta sürece en büyük katkıyı kitaplar sağlar, diyebilirim. Özellikle Uzakdoğu öğretileri, kişisel gelişim kitapları, Tasavvufi İslam anlayışı sayesinde bu uğurda ciddi bakış açısı ve yorumlama değişimlerine ulaşılabilir. Zaten düşünceler değişim gösterdiğinde doğal olarak duygular, konuşmalar, davranışlar ve beden dili de değişmeye başlayacaktır. Dolayısı ile olumsuz alışkanlıklar ve negatif bilinçaltı kayıtları yerini pozitif alışkanlık ve inançlara bırakacaktır.

Düşünceleri birden bire değiştirmek mümkün değildir. Düşünceleri değiştirmeye çalışırken günlük konuşmaları ve davranışları da pozitif yönde değiştirmek gerekir ki düşünceler pozitif evrilebilsin. Yapıcı, olumlu, çözüm odaklı konuşmalar ve yapmak istenilmediği halde, sonucunun olumlu olacağını bildiğimiz davranışlar; olumlu düşünce ortamına zemin hazırlar ve zamanla olumlu inanç alışkanlıklarına geçişi hızlandırır. Olumlu düşünceler, duygular, konuşmalar ve davranışlar sürekli birbirleri ile iletişim halindedirler. Kısır bir döngü halinde, birbirlerini etkiler, tetikler, beslerler. Bu kısır döngünün fark edilerek nimete çevrilmesi zaman alsa da imkansız değildir.

Hayatta hiç birşey imkansız değildir. İnsan yeter ki azmetsin, sabretsin, motivasyonunu yüksek tutarak eyleme geçsin; herşeyin üstesinden gelebilir. Neticede hiçbir rahatsızlık, hastalık boşuna değildir. İnsanı

olgunlaştırmak, güçlendirmek için vardır. Dert varsa derman da bir yerlerde bizim onu bulmamızı beklemektedir. Anne babamızın çocukluk dönemimizde yaptığı hataları bir ömür kişiliğimizde taşımak zorunda değiliz. Yükü taşımakla mükellef olduğumuz kadar yeri ve zamanı geldiğinde onu sırtımızdan atmakla da mükellefiz. Zafer ve başarı ona inananlarındır.