

Depresyondayım

– berberce · 01 Kasım 2025

Depresyonun duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel birçok belirtisi vardır:İlgi ve zevk kaybı, kendini değersiz ya da suçlu hissetme, karamsar düşünceler, aşırı öfke, sebepsiz ağlama isteği, dikkat dağınıklığı, karar verememe, enerji düşüklüğü, uyku düzensizlikleri, madde veya alkol kullanımında artış, yorgunluk-halsizlik hissi ve sosyal ortamlardan uzaklaşma gibi.

Artık bu konu adeta moda bir söylem hâline geldi; bilen de bilmeyen de aynı cümleleri kuruyor:

“Depresyondayım, bana dokunmayın!”

“Moralim çok bozuk, üzerime gelmeyin!”

“Canım sıkılıyor, patlayacak gibiyim!”

“Ne iş yapasım var ne kimseyi göresim...”

Gerek iş stresinden gerekse ailevi sorunlardan dolayı, hepimiz zaman zaman cinnet geçirme noktasına geliyoruz. Yanlış anlaşılmalr, inatlaşmalar, tripler, hakaretler, tehditler ve küfürler insanı iyice körüklüyor. Oysa bazen kötü bir iş yapmaktansa hiçbir şey yapmamak daha iyidir; çünkü geriye sabretmek kalır. Zamanla bütün sorunlar çözülür, bundan kimsenin şüphesi olmasın.

Uzmanı değilim ama tecrübelerime dayanarak şunları söyleyebilirim:

Para kazanıyorsanız,

Düzenli olarak spor yapıyorsanız,

İnancınız varsa; Allah’a, kendinize, eşinize ve dostunuza,

Amacınızın peşinden koşuyorsanız, önünüzdeki engellere rağmen,

İyi bir aile terbiyesi aldıysanız veya sevgi ve güven temelli bir aile kurduysanız; depresyona kolay kolay girmezsiniz, girseniz de çabuk atlatırsınız.

Kelime analizinden yola çıkarsak:

Dert etme,

Endişelenme,

Pes etme,

Reddetme,

Erteleme,

Söz verme (tutamayacağın),

Yerme,
Onaylama her söyleneni,
Nefsine uyma,al sana reçete...