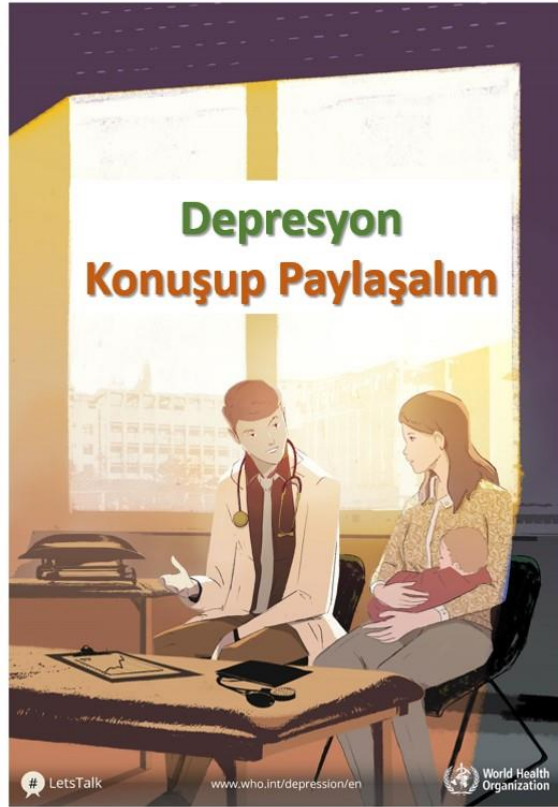
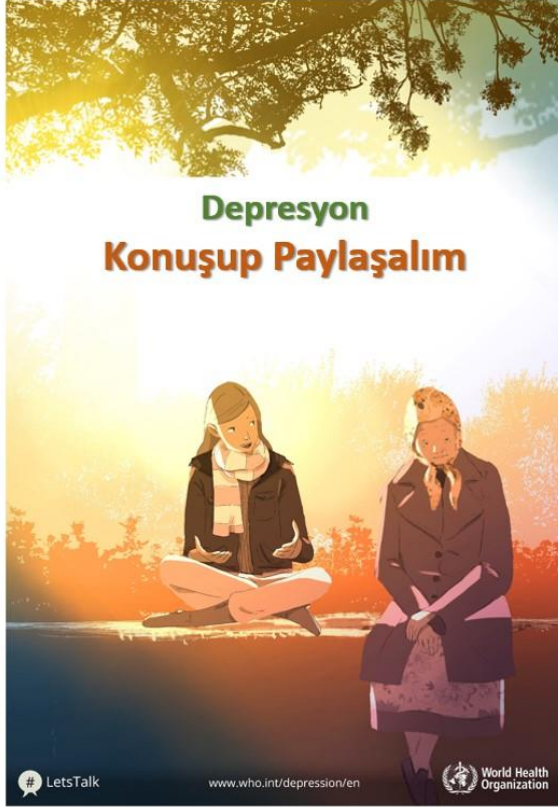


7 NİSAN 2017 – DÜNYA SAĞLIK GÜNÜ
DEPRESYON: KONUŞUP PAYLAŞALIM



Depresyon, DSÖ Avrupa Bölgesinde en önemli hastalık yükünü ve 2017 Dünya Sağlık Günü ana temasını oluşturmaktadır.

Depresyon, nüfusun yaklaşık %15'ni etkilemektedir. DSÖ'nin tahminlerine göre 300 milyondan fazla insan depresyonla yaşamaktadır ve 2005'den 2015'e kadar bu sayıda %18'den fazla artış olmuştur. Ruh hastalarına desteğin olmaması, damgalanma korkusu ile de birleşince sağlıklı ve üretken bir yaşam için gerekli olan tedaviye erişim engellenmektedir. Kadınlarda risk erkeklere göre iki kat fazladır (Erkekler: %10, Kadınlar: %20). Depresyon çocukluktan yaşlılığa kadar her yaşta ortaya çıkabilir. Vakaların yaklaşık %15-20'sinde tedavi edilmediği için veya yetersiz tedavi nedeniyle kronik bir seyir gelişebilir. Vakaların %50-75'inde ikinci defa tekrar eder. Yaşam boyu görülme sıklığı %1,5 ile %19 arasında olan depresyon, uygun tedavi edilmediğinde yüksek tedavi maliyetleri, yüksek mortalite ve morbidite oranları ile çok ciddi toplumsal sorunlara sebep olmaktadır. Depresyon kronikleşme özelliği yanında, neden olduğu iş ve sosyal kayıplar, güncel aktivitelerde oluşturduğu olumsuzluklar nedeniyle tüm tıbbi hastalıklar arasında yeti kaybı yönünden 4. sırada yer alır. 2020 yıllarında iskemik kalp hastalıklarından sonra 2. sırada yer alacağı öngörülmektedir.

Dünya Sağlık Günü teması “**Depresyon: Konuşup Paylaşalım**” depresyonun tedavi edilebilir olduğuna ve buna rağmen majör depresyon vakalarının yaklaşık yarısının hala tedavi edilmediği gerçeğine dikkat çekmektedir. Ucuz ve etkili bakım olanaklarına rağmen, yüksek kişisel, sosyal ve ekonomik maliyetlere, tedavi almayan çok sayıda insana ve bu zorluğun üstesinden gelmenin önemini vurgulamaktadır.

2008 yılından bu yana İngiltere depresyon ve anksiyetesi olan kişilere Ulusal Sağlık Hizmetleri içinde yararlanılabilen “Psikolojik Tedavilere Erişimi İyileştirme” başlıklı, geniş ölçekli bir program sayesinde kanıta dayalı konuşma terapisi sağlama oranını arttırdı. 2012 sonunda bu program dahilinde 1 milyondan fazla kişi tedavi edilmiş ve 680.000 kişi tüm tedavi programını tamamlamıştı. Araştırma sonuçlarına göre beklenen oranda yani 680.000 kişiden yaklaşık %45’i tamamen tedavi olmuştu.

Depresyon Nedir?

İnsanlar zaman zaman kendilerini üzüntülü ve mutsuz hissederler. İşinden ayrılmak, sevdiğini kaybetmek veya başarılı olamamak üzüntüye yol açan yaşam olaylarıdır. Kısaca üzüntü normal yaşamın bir parçasıdır. Ancak bu üzüntülü durumun uzaması ve nedensiz ortaya çıkması ruh sağlığı sorunudur ve depresyon olarak tanımlanır. Depresyon duygu düşünce ve davranışı etkiler. Tedavi edilmediği takdirde aylar yıllar bazen de ömür boyu sürebilir. depresyon, temel belirtileri isteksizlik, hayattan zevk alamamak, içinden hiçbir şey gelmemek olan bir hastalık halidir.

Depresyon Konusunda Bilinmesi Gerekenler

- Depresyon ciddi, hatta bazı durumlarda yaşamı tehdit eden bir hastalıktır ve uzman tedavisi gerektirir.
- Depresyonun temel özellikleri üzgün bir ruh hali veya boşluk hissi, bitkinlik (tükenmişlik), aşırı yüklenme, anksiyete bozuklukları, huzursuzluk, düşünme ve uyku bozukluklarıdır.
- Depresyondan muzdarip kişiler yaşamdan zevk alamazlar ve hatta en basit kararları vermekte bile büyük güçlük çekerler.
- Depresyona sıklıkla mide, bağırsak, baş, karın veya sırt ağrıları gibi kalıcı bedensel şikayetler eşlik eder. Bu semptomlar birçok hastada hemen göze çarpmaktadır.
- Temelsiz suçluluk hissi depresyonun en önemli belirtilerinden biri olabilir.
- Tüm ağır hasta insanlar gibi depresyon hastaları da çevrelerinden anlayış ve desteğe ihtiyaç duyarlar.
- Depresyonun karakterize edici özelliği beyinde bir sinir metabolizma bozukluğu olmasıdır. Sinir nöroverici konsantrasyonu (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin) dengesizdir. Bunun nedeni, stres hormon sisteminin genellikle sürekli aşırı aktif olmasıdır. Bu aşırı aktivite, hipertansiyon, kalp krizi, diyabet ve osteoporoz gibi tedavi edilmeyen potansiyel komplikasyonlara da yol açabilir. Bu nedenle dikkatli ve sürdürülebilir tedavi çok önemlidir.

- Depresyon tedavi edilebilir. Tedavi amacıyla çeşitli kanıtlanmış psikoterapi yöntemleri, ruh halini düzenleyen modern ilaçlar (antidepresanlar), stres yönetimi ve gevşeme teknikleri ve yardımcı tamamlayıcı tıbbi yaklaşımlar (örneğin bitkisel tedavi) mevcuttur.
- Modern antidepresanların neredeyse hiçbir yan etkisi yoktur. Bunlardan genellikle yalnızca tedavinin başlangıcında yararlanılır. Bağımlılık yapmazlar. Kişiliği değıştirmezler. Uyarıcı ya da yatıştırıcı madde değildirler.
- Antidepresanlar etkisini hemen göstermezler. İyileşene kadar çoğu zaman günler haftalar geçer.
- İlaçların ihtiyaç duyulduğunda tamamen doktor reçetesine göre ve düzenli olarak alınması çok önemlidir. Olası yan etkiler, huzursuzluk, sıkıntı veya kuşku durumunda daima tedavi eden doktorla açıkça görüşülmelidir.
- Tekrarlayan depresyon önleyici bir şekilde tedavi edilebilir.
- İntihar büyük bir tehlikedir. İntihar riski zamanında tespit edilebilir. Acil bir durumdur. İntihar riski bulunanlar en kısa sürede tıbbi tedaviye tabi tutulmalıdır.

Depresyonda Olduğunuzu Düşünüyorsanız Ne Yapabilirsiniz?

- Duygularınız hakkında güvendiğiniz biriyle konuşun. Çoğu kişi onları önemseyen biriyle konuştuktan sonra daha iyi hissediyor.
- Profesyonel yardım isteyin. Aile Hekiminiz başlamak için iyi bir yerdir.
- Doğru yardım ile daha iyi olabileceğinizi unutmayın.
- İyi olduğunuz zamanlarda eğlendiğiniz etkinlikleri yapmaya devam edin.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkinizi kesmeyin ve görüşmeye devam edin.
- Sadece kısa bir yürüyüş olsa bile düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarınızı bırakmayın.
- Depresyonunuz olabileceğini ve beklentilerinizi değıştirebileceğinizi kabul edin. Kimi zaman, her zaman yaptığınız kadar başarılı olamayabilirsiniz.
- Alkol alımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının; onlar depresyonu kötüleştirebilirler.
 - Eğer intihar düşünceniz var ise, hemen yardım için biriyle iletişime geçin.

Unutmayın

Depresyon tedavi edilebilir

Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız yardım isteyin