BİR YAKININIZ DEPRESYONDAYSA

Ne yapılır? | Ne söylenir? | Nasıl yardım edilir?

Kitapçıkta Neler Var?

Depresyon üzerine birçok bilgilendirme kitapçığı var; ancak yakınlarının konuya nasıl yaklaşmaları gerektiğine dair çok az bilgi mevcut. Bu el kitabında depresyonda bir yakını olan herkes için faydası olacağına inandığımız bazı bilgileri paylaştık.

Ancak unutulmaması gereken önemli bir noktanın altını çizmek isteriz: Bu bilgiler çok sayıda kişiye yardımcı olsa da, tıbbi tedavi niyetiyle kullanılamaz. Buradaki bilgileri destekleyici bilgilendirme olarak değerlendirmeniz gerekir.

Depresyon söz konusu olduğunda lütfen bir uzmana başvurun.

Klinik Psikolog Müge Sargın

Psikiyatrist Emre Sargın

Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Depresyonda olan birinin yakını olmak gerçekten zor ve kafa karıştırıcı olabilir. Hastanın yakınları durumu daha da kötüleştirecek yanlış bir şeyler söylemekten korkabilirler. Hele hele kişi hayatın anlamsızlığına ya da intihara dair sözler etmeye başlarlarsa, yakınları haklı olarak korkuya kapılırlar ve konuyu nasıl ele almaları gerektiğine karar veremezler. Bu kitapçıkta bu tür durumları nasıl ele almanız gerektiğine dair birtakım öneriler bulacaksınız.

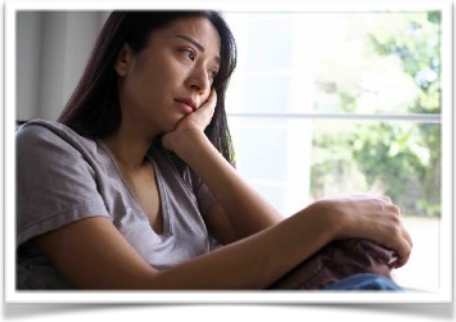
www.januspsikoloji.com

www.emresargin.com

www.mugesargin.com

@psikolog.mugesargin
@psikiyatrist_emresargin
@januspsikoloji
@dremresargin
@pskmugesargin
@emresargin79

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.



Üzüntü ile Depresyon Aynı Şey Değildir

Depresyonda olan birine yardım etmenin ilk koşulu depresyonu iyi tanımak ve durumu doğru adlandırmaktan geçer.

Depresyon maalesef gündelik dilde çok deforme ettiğimiz, basite indirgediğimiz bir olgu haline geldi. Her üzüntülü dönemi depresyon olarak adlandırma gibi bir eğilim var. Oysa depresyon üzüntüden farklı bir durumdur.

Bu eğilim insanların gelip geçici bir insanlık hali olan üzüntü halini referans alıp depresyondaki kişinin durumunu farkında olarak ya da olmayarak küçümsemesine neden olur. Oysa depresyon diğer tüm biyolojik rahatsızlıklar gibi bir rahatsızlıktır; üstelik ağırlaştığı durumlarda intihar riskini beraberinde getirdiğinden tedavi edilmemesi ölümcül sonuçlara yol açabilir.

Depresyon "takmayınca" geçmez, "kafada" bitmez. ***Tedaviyle biter.***

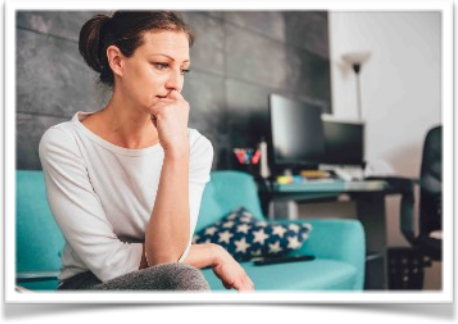
Hiç depresyona girmemiş bir kişi için depresyondaki birini anlamak güç olabilir. Depresyon, şiddetine göre kişinin işlevselliğini öyle bozabilir ki kişi yataktan kalkmak, duş almak, üstünü değiştirmek gibi sıradan işleri bile yapamaz hale gelebilir.

Size sıradan görünen bu aktiviteleri depresyona girmiş yakınınızın nasıl olup da yapmakta zorlandığını anlayamayabilirsiniz. Özellikle yakınınız depresif döneminin öncesinde çok aktif, hayat dolu birisiyse depresyonda süregiden bu zorlukları bir çeşit "naz" olarak bile algılayabilirsiniz.

"Zor bir şey istemiyorum ki? Dışarı çıkalım iyi gelir diyorum, onu bile yapmıyor" benzeri cümleleri depresyondaki hastaların yakınlarından sık sık duyarız. Burada unutmamanız gereken depresyonun gündelik üzüntülerimizden farklı olduğu; depresyondaki kişide biyolojik, hormonal, psikolojik, motivasyonel birçok değişimin birarada görüldüğüdür.

Kendinizin ya da sevdiğiniz birinin normal bir üzüntü mü yoksa depresyon mu yaşadığına dair fikir sahibi olmak için bir sonraki sayfada listelenen depresyon belirtilerine göz atabilirsiniz. Ancak süre ve benzeri kriterlerin karşılanmasını beklemeden depresyonla ilgili ciddi bir şüpheniz varsa **yapılacak ilk şey bir psikiyatriste başvurmaktır.**

 Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.



Depresyon Belirtileri

En az birisi depresif duygudurum veya ilgi kaybı olmak üzere aşağıdaki belirtilerden en az beşinin iki hafta süresince hemen her gün var olması ve bu belirtilerin kişinin işlevselliğini bozmasının yanısıra, başka bir fizyolojik durum ya da ilaç kullanımına bağlı olarak ortaya çıkmıyor olması durumunda depresyon düşünülür:

- Depresif (çökkün) duygudurum,
- İlgi ve haz kaybı,
- İştah ve kiloda değişimler (aşırı yeme ya da çok az yeme),
- Uyku Bozukluğu (aşırı uyuma ya da çok az uyuma),
- Psikomotor yavaşlama (düşünce ve hareketlerin çok azalması) veya ajitasyon (aşırı hareketlilik / sinirlilik, yerinde duramama),
- Yorgunluk, enerji kaybı,
- Değersizlik veya aşırı /uygunsuz suçluluk hisleri,
- Dikkatini toplamada güçlük, unutkanlık ve kararsızlık,
- Tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri, planı ya da girişimi.

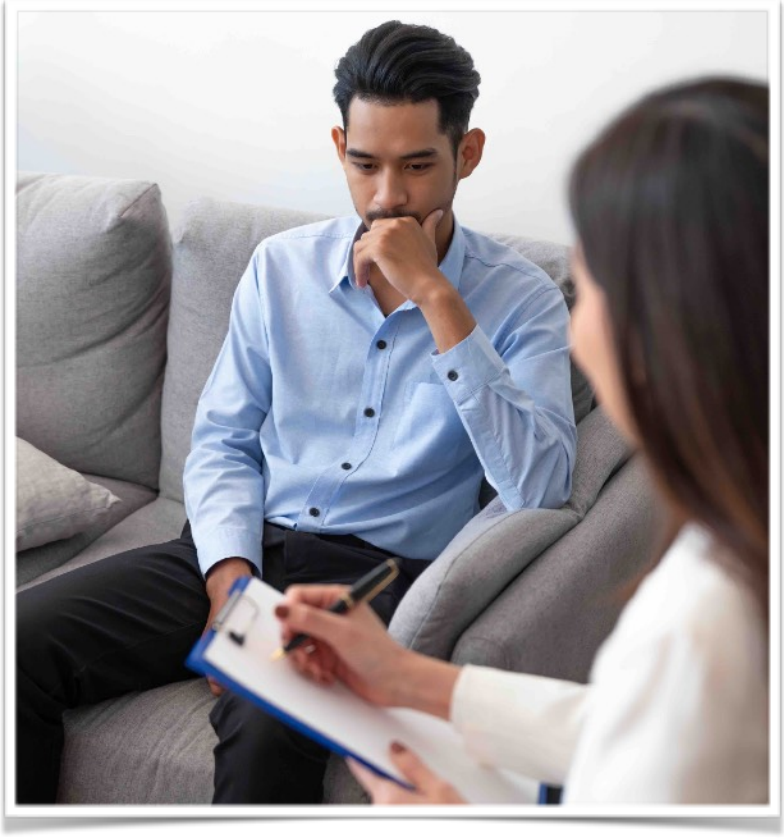
Neler Yapabilirsiniz?

Yakınınız normal bir üzüntü halini aşan depresif bir durumda ise **psikiyatrist ve klinik psikologlarla tedavisini planladıktan sonra** sizin de ona yardımcı olmak için yapabileceğiniz çok şey var:

Onunla daha yakın temas halinde olun

İzolasyon, çevreden uzaklaşmak, dışarı çıkmamak veya konuşmak istememek; yorgunluk ve mutsuz bir dönemin sonucu olabileceği gibi depresyonun belirtileri de olabilir. Böyle bir durumun varlığını fark ettiyseniz, kibar olmak adına yakınınızın görüşme isteklerinizi sürekli reddetmesini ve çevresinden uzaklaşmasını izlemeyin. Üzüntülü bir dönemde yalnız kalmak, dinlenmek ihtiyacı olabilir; böyle bir durumda ısrarcı olmaya hakkım yok diye düşünebilirsiniz, ki haklısınız. Ancak, eğer depresyondan dolayı bu durumdaysa yakınınızdan elinizi çekmemenizde fayda var.

Onu görmeye gidin. Uzaktaysanız düzenli telefon görüşmeleri yapın. Kendisi buna isteksiz görünse bile bu durumun depresyondan dolayı olduğunu unutmayın, alınganlık yapmayın.



Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Gerçekçi Depresyon Miti

Depresyona dair yanlış inançların başında *"Gerçekçi depresyon"* miti gelir. Bununla kastedilen herkes için üzücü olan eş / iş kaybı, ayrılık, hastalık benzeri olaylar sonrası kişinin depresyona girmesinin normal olduğudur.

Oysa normal olan, üzüntü ve yas duygusudur. Depresyon her durumda bir bozukluk, anormal bir duygu halidir. Bu yanlış inanç sebebiyle birçok kişi yardım almakta gecikmektedir.

Yas ve üzüntü, depresyondan bazı açılardan çok farklıdır. Kimi durumda bunlar arasındaki farkı ancak bir uzman ayırt edebilir.

Genelde üzüntülü bir dönemden geçen kişinin işlevselliği çok ciddi şekilde bozulmazken, depresyonda bozulur.

Üzüntü zamanla kendiliğinden hafiflerken, depresyon tedavi edilmezse kötüleşme veya kronikleşme riskini beraberinde getirir.

Öte yandan kişi depresyondayken üzüntü halinde görülmeyen gerçek dışı suçluluk, umutsuzluk ve değersizlik hisleri yaşar.

Tedaviye devam etmesini destekleyin

Depresyonda olduğunu düşündüğünüz, yine de yardım almakta kararsız bir yakınınız için **bazen randevuyu sizin almayı teklif etmeniz, onun yanında randevu almanız ya da eşlik ederek onu doktora götürmeniz** tedaviye başlamasına vesile olabilir. İlk adımı onunla birlikte atmanız kolaylaştırıcı olabilir.

Yakınınızın kendi başına doktora gitmekten kaçındığını ya da randevusunu erteleme eğiliminde olduğunu fark ederseniz, randevularına gitmesi için bir süre bizzat eşlik etmek yararlı olacaktır.

Doktorun ilaç önermesi durumunda kendi fikriniz ne olursa olsun, ilaçla ilgili olumsuz düşüncelerinizi yakınınızla paylaşmayın. Siz hiç böyle bir deneyim yaşamamış, ya da yakınınızın yaşadığı şiddette yaşamamış olabilirsiniz. Bazı kişiler için ilaç tedavisi hayat kurtarıcıdır. Yakınınızın doktorun önerdiği tedavi protokolünü takip etmesini destekleyin. Eğer aklınızda gideremediğiniz endişeler veya soru işaretleriniz varsa yakınınızın izniyle doktorundan ya da takip eden klinisyenden bilgi edinmeyi talep edebilirsiniz. İzinsiz şekilde uzmanla iletişime geçmek doğru değildir.

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Depresyon İrade Gücüyle İlgili Değildir

Depresyondaki insanlarla çalışırken sıklıkla rastladığımız bir bakış açısıdır: Kişi sorunu kendi iradesiyle çözebileceğini düşünür.

Bu inancın gelişmesinde insanların bu yönde yorumlarının da etkisi vardır.

Kişi süregiden depresyonunu kendi başarısızlığı veya zayıflığı olarak görebilir. Duygudurum bozukluğu olanların bir kısmının tedaviye başvurmasının bir sebebi de kuşkusuz budur.

O yüzden bu şekilde yorumlanabilecek yorumlardan kaçınmak gerekir.

Yakınınıza duygularıyla baş edemiyor olmasının iradesizlikten değil, tıbbi bir durumdan kaynaklandığını mümkün olduğunca anlatmaya çalışın.

Depresyonun da diğer biyolojik rahatsızlıklar gibi bir rahatsızlık olduğunu anlamak kişinin tedaviye başlamasını engelleyen ön yargıların bir kısmını ortadan kaldırabilir.

Tedaviye isteksizse sebebini anlamaya çalışın

Onu yargılamadan dinleyin. Depresyonda olan herkes depresyonda olduğunun farkında değildir. Yakınınız bu durumun normal olduğunu düşünüyor olabilir. Belki de belirtileri tanımıyordur. İnanması zor ama, bazı insanlar depresyonda olduklarını bir uzmandan duyduklarında bile buna inanmayabilirler.

Bazı kişiler durumun kendi "zayıflığından" kaynaklandığına o kadar emindir ki, eskisi gibi yapamadığı şeyleri depresyon yüzünden yapamadığını söylediğimizde bunu onları rahatlatmak için söylediğimizi düşünenler bile olur.

Birçok insan da depresyonda olduğunu fark etse bile bu gerçeği dile getirmek istemez; bundan utanç duyabilir.

Depresyon insanın ağır ağır içine düştüğü bir girdap gibidir. Çoğu zaman kişi düşüşün ilk aşamalarını bile fark etmeden kendisini kuyunun dibinde bulabilir.

Yakınınızın tedaviye başvurmasına engel olan düşüncelerini anlamak, onu tedaviye ikna etmenizde yardımcı olacaktır.

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Söylememeniz gereken cümleler

• Aş artık bunları!

• Taktığın şeye bak, insanların ne dertleri var, sen neleri takıyorsun.

• Bunda üzülecek ne var? Herkesin başına geliyor.

• Bu da bir şey mi?

• Bunları bu kadar kafaya takarsan ileride daha zor şeylerle nasıl baş edeceksin?

Bu cümleler zaten duygularıyla baş edemediği için kendini yetersiz hisseden yakınınızın daha da yetersiz hissetmesine neden olmaktan başka bir şeye yaramaz.

Ona şunları söyleyebilirsiniz

• Böyle hissetmene üzüldüm. Nasıl destek olabilirim?

• Daha iyi hissetmen için yapabileceğim bir şey var mı?

• Seni seviyorum, sana değer veriyorum. Yanında olmak istiyorum.

• Yalnız değilsin, bu sorunu aşman için yanında olacağım.

Bir Uzmana Yönlendirmek Dışında Ona Nasıl Destek Olabilirsiniz?

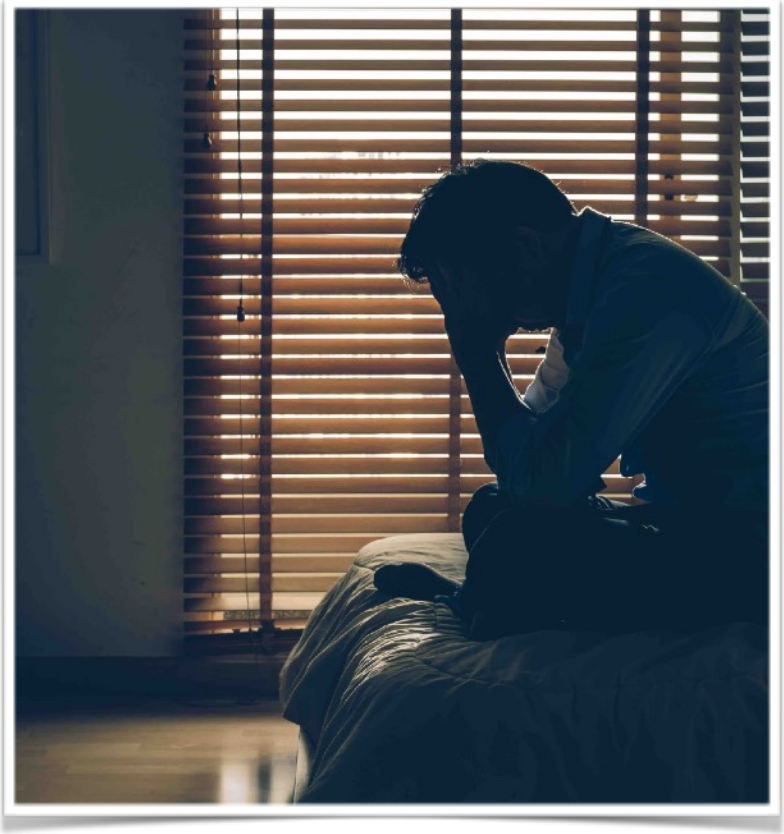
Onunla konuşun, onu dinleyin

Bunu yaparken onu yargılamadan dinlediğinize emin olun. Birçok insan bir yakınının çaresizlik hislerini duyduğunda ona mutlaka bir çözüm bulmak zorundaymış gibi hisseder. Bazen işler daha karışıktır.

Hemen çözüm üretmeye çalışmak yerine onu dinleyin. Sadece dinlemenin bile ne kadar yardımcı olduğu göreceksiniz. Dünyadaki en iyileştirici cümleleri söylemek ya da bir çözüm üretmek telaşına düşmeyin.İlgi, anlayış, sabır ve cesaretlendirme her zaman işe yarar.

Zamanla ve tedaviyle daha iyi hissedeceği konusunda onu umutlandırın

Tedaviye başladıktan sonra dahi yakınınızın işlerin değişmeyeceğine dair umutsuzluğunun devam ettiğini fark edebilirsiniz. İyileşmek zaman alır. Beklentilerinizin gerçekçi olduğuna emin olun. Biraz düzelme gördükten sonra hemen talepkâr davranmak yakınınızın gerilemesine neden olabilir.



Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Depresyon Kişinin Doğru Düşünme ve Karar Verme Yeteneğini Bozar

Size çok mantıksız veya gerçek dışı görünen yorumlar, depresyondaki kişi için oldukça inandırıcı olabilir. Depresyon sadece duyguları etkileyen bir bozukluk değildir. Kişinin kendine bakışını, hayatını yorumlayışını, dünyaya ve öteki insanlara dair görüşlerini de çarpıtır, bozar.

Depresyondaki bir kişi depresyona girmeden önce başarılı bir kariyeri bile olsa, kariyerini bir hiç olarak değerlendirebilir. Çok sevilen biri olsa da kimsenin kendisini gerçekten önemsemediğine inanabilir. Depresyon kişinin görüşünü bozan bir rahatsızlıktır.

Bununla kalmaz depresyonda kişinin:

- Dikkati bozulur,
- Hafızası kötüleşir,
- Algılama ve düşünce hızı düşer,
- Tepki hızı yavaşlar.

Destek Olun

Destek teklifleri faydalı olacaktır. Ancak bu yardım teklifinizin hemen kabul edileceği anlamına gelmiyor. Birçok defa yardım önerinizin ve doktora gitme yönünde ısrarlarınızın reddedilmesi mümkün. Hatta ona yardım etmeye çalışırken ısrarlarınız yüzünden size öfkelenmesi bile söz konusu olabilir. Destek olmaya çalışırken size yönelen bu öfke sizi kırabilir, hatta kızdırıp ondan uzaklaşma isteği duymanıza bile neden olabilir.

Böyle bir durumda onun yardım alma konusundaki isteksizliğini kişiselleştirmeyin. Depresyonda olan kişide tedavi için isteksizlik olması, *rahatsızlığın doğası gereği* beklenir bir şeydir.

Ümitsizliğin, "Hiçbir şey değişmeyecek" şeklinde yorumların da depresyonun bir parçası olduğunu hatırlayın.

Duygularını ve düşüncelerini yargılamadan kabul edin, küçümsemeyin.

"Hayat çok anlamsız, hayatımda tek bir başarım bile yok" gibi gerçek dışı yorumlar yapsa bile "Olur mu öyle şey!" gibi cümlelerle itiraz etmeye ve düşüncelerinin "saçmalığını" ispat etmeye çalışmayın. Eğer buna çabalarsanız, sonuçta olacak olan sizinle de bir tartışma yaşaması ve moralinin biraz daha bozulmasıdır. Söylediklerini küçümsemeyin; ancak gerçekçi yorumları görmesine de yardımcı olun. Ona umut verin.

Fiziksel etkinliği arttırmak depresyonda çok önemlidir. Onu hareket etmeye teşvik edin. Yürüyüşlere, dışarı çıkmaya davet edin. Sinemaya gitmek, alışveriş yapmak, yemeğe çıkmak gibi zorlayıcı olmayacak aktiviteler için ona eşlik edin. Reddetse bile hedef küçülterek denemeye devam edin.

Genelde insanların düştüğü yanılgı yeterince hareketsiz beklerlerse hareketsizliğe doyup bir şeyler yapma isteğinin kendiliğinden geleceğidir. Ancak bilimsel gerçekler bize bunun tam tersini söylüyor. Depresif hissederken kişi içinden gelmese de hareket etmelidir.

Bu küçük aktiviteleri yeterince tekrarladığında yakınınız kendisini daha iyi hissettiğini farkedecektir.

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

İşlerine Yardım Edin

Onu bir anda iyileştirecek sihirli cümleleri aramak yerine gündelik işlerine yardım etmeniz, toparlanmasına daha çok yardımcı olabilir.

- Bulaşıkları yıkamak,
- Alışverişini yapmak,
- Çamaşırlarını makineye atmak,
- Evi süpürmesine yardım etmek,
- Faturalarını yatırmak gibi gündelik işlerinin bir kısmını yapmak;

Ya da gözünde büyüttüğü işlerin ucundan tutup baş edilebilir hale getirmesine yardımcı olmak, biraz daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

Rutin sorumluluklarını hafifletmek için ona destek olun

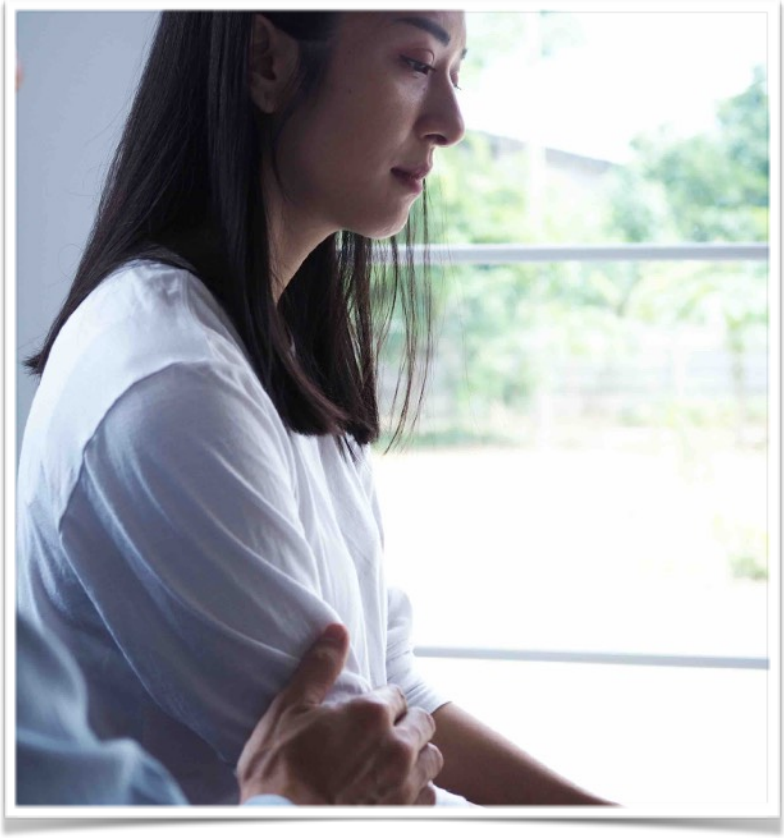
Evi süpürmesinde, yemek pişirmesinde, yapacağı diğer işlerde ona yardımcı olun. Bunları yapmak için tek başına enerji bulamayabilir. Bu şekilde onun tükenmişliğini azaltabilirsiniz.

Kendine bakması için onu teşvik edin

Kişi depresyondayken kendine bakamamaya başlar. Banyo yapmak, saçlarına özen göstermek, kıyafetine dikkat etmek gibi konularda özensiz olur.

Günlük olarak temel bakım ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını takip edin. Bakımını aksatmaması için ona destek olun.

Tüm bunlara rağmen belirgin bir gelişme göremiyorsanız mutlaka yakınınızı takip eden uzmandan yeniden fikir alın. Kendinizi yardım edemiyorum diye suçlamayın. ***Destek olmakla tedavi etmek ayrı şeylerdir.*** Depresyondaki insanın iyileşme sorumluluğunu siz üstlenmeyin. Ne kadar yakın olsanız da, onun hayatında ne kadar önemli bir yeriniz olsa da, onun için yapabileceklerinizin sınırlı olduğunu ve tedavinin yalnızca bir uzman tarafından yapılabileceğini hatırlayın.



Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Yakınımın intiharı düşünüp düşünmediğini nasıl anlarım?

Çok basit bir yolu var: Doğrudan sorarak.

Çoğu insan intiharla ilgili soru sormanın depresyondaki kişiye zarar vereceğini düşünür.

Oysa bu tür soruları doğrudan sormanız karşınızdakine bunun konuşulabilir bir konu olduğunu hissettirerek, yargılanma korkusu olmaksızın daha rahat içini açabileceği mesajını verir.

Üstelik eğer gerçekten aklında kendine zarar vermekle ilgili düşünceler varsa bunu erkenden farketmeniz ve acilen tıbbi bir destek almanıza fırsat verir.

İntihar düşüncesi olup olmadığını öğrenin

Depresyondaki insan için en büyük risk depresyonunun ağırlaşıp intihar riski oluşturmasıdır.

Genellikle insanlar intihar kelimesini ağızlarına almak istemez. Eğer depresyondaki birine "İntihar etmeyi düşünüyor musun?" diye sorarlarsa intihar etmeyi akıllarına düşürmekten korkarlar. Ancak bu bilimsel olarak doğru değildir. Bilinenin aksine depresyondan veya intihar düşüncelerinden konuşmak depresyondaki kişinin daha kötü hissetmesine ya da intiharın aklına düşmesine sebep olmaz. Tam tersi ona yakınlaşmanızı, aklından neler geçtiğini anlamanızı, gerekli durumda müdahale edebilmenizi ve bir uzman yardımı alabilmenizi sağlar.

Eğer yakınınız intihar etmeyi düşündüğünü söylerse onu mutlaka en kısa sürede bir uzmana götürmeniz ve takip eden uzmanı bilgilendirmeniz gerekir.

Siz aileden olmayan bir yakınıysanız mutlaka birinci dereceden yakınlarına konuyla ilgili bilgilendirme yapın. Bunu yapmadan önce de yakınınıza konuştuğu şeyleri başkalarıyla paylaşmayacağınızı, ancak depresyonda olduğunu ve intihar planları olduğunu yakınlarıyla paylaşmak zorunda olduğunuzu belirtin.

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

İntihar Öngörülebilir mi?

İntiharla sonuçlanan birçok durum araştırıldığında, aslında çoğu zaman kişinin intihar etmeden önce çevresine çok sayıda ipucu verdiğini görürüz. İnsan yakınındaki birine bunu konduramayabilir. Ancak depresyon kişinin artık sağlıklı düşünemediği tıbbi bir durumdur.

Aşağıdaki bulgular durumu ciddiye almanız gereken işaretlerdir:

- Kişinin sık sık intihar etmekten, yaşamın anlamsızlığından bahsetmesi veya "Yaşamaktan bıktım", "Hayatın hiçbir anlamı yok" benzeri cümleler sarf etmesi,
- Kişiliğinde ani değişimler gözlenmesi,
- Kişisel bakımının bozulması,
- Hatıra olarak değerli eşyalarını yakınlarına bırakması,
- Birdenbire içine kapanması, az konuşması, iletişim kurmaması,
- Boşvermiş, umursamaz hallere girmesi,
- Önceden çok sevdiği şeylerden hiçbir heyecan duymaması.

İntihar nadiren birdenbire alınan bir karardır. Çoğu zaman dikkatli gözler için "Ben geliyorum" diyen bir trajedidir. Bu belirtilerin farkında olmanız, hayat kurtarabilir.

İntihar Edecek İnsan Bunu Paylaşır mı?

"İntihar edecek insan bunu söylemez, söylüyorsa aslında harekete geçmeyecektir" inancı intiharla ilgili doğru bilinen yanlışlar arasındadır. Birçok depresyon hastası intihar niyetleri ile ilgili çevresindekilere bilgi ya da ipucu verir. Yakınınızın bu denli depresyonda olduğuna ihtimal vermek istememeniz normal. Ancak hiçbir zaman bunu deneyip denemeyeceğinden emin olamazsınız. Dolayısıyla her durumda bu tür sözleri ciddiye almak gerekir.

Birçok kişi intihar edeceğine dair sinyaller verse de, bazı durumlarda kişi intihar edeceğine dair hiçbir bilgi vermeyebilir. Kimi zaman intihar etmeye kesin karar verdikten sonra, uzun süren depresif dönemi takiben ani iyileşmeler dahi görülebilir. Bu tür durumlarda genelde kişi intihara karar vermiş olmanın getirdiği aldatıcı bir rahatlama yaşar. Gözlemlenen ani iyilik hali buna bağlıdır. Bu sebeple böyle ani düzelmelerde de dikkatli olmakta fayda vardır. Neyse ki birçok depresif durum bu kadar ağır seyretmez. Çok büyük oranda destekle ve tedaviyle kişiler depresyonu aşabilirler.

İntiharı problemleri çözmeye yönelik yetersiz ve çarpık bir çaba olarak değerlendirmek gerekir. Yaşadığı sorunu çözebileceğine dair umudu olan bir kişinin intihar etmesi beklenmez. İntiharı düşünen bir yakınınızın ihtiyaç duyduğu en önemli şey, sorunlarının bir şekilde çözülebilir olduğunu, hayatta olduğu sürece her sorunun öyle ya da böyle bir çözümü olduğunu fark etmektir. İntihar hiçbir durumda yaşanılan sorunlara çözüm getirmediği gibi arkada kalanlara derin bir yas ve acı bırakır.

Birkaç söz de bir yakını intihar etmiş insanlar için söylemek istiyoruz. Bazen elinizden geleni yapsanız da yeterli olmayabilir. Bazı insanlar intihar etmeye o kadar kararlıdır ki, sizden bilgi saklayabilirler. Sahte bir iyilik hali içerisinde dahi olabilirler. Bu durumda kendinizi suçlamayın. Maalesef ki bazen ne yaparsanız yapın, depresyonun ağırlığı yakınların ve uzmanların elini kolunu bağlayabiliyor. İnsan olarak gücümüzün bir yere kadar yettiğini, diğerleri üzerinde sınırlı bir etkimiz olduğu gerçeğini kabul etmemiz gerekiyor. Eğer bir yakınınız intihar ettiyse bir uzmandan destek almanızın yardımı olabilir.

 Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

KENDİNİZ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kendini Korumak | Tükenmeden nasıl yardım edilir?

Terapide sıklıkla kullandığımız bir benzetme vardır. Daha önce uçağa binmiş olanlar hatırlayacaktır.

Uçuş öncesi güvenlik bilgilendirmesinde oksijen maskesinin kullanımıyla ilgili bilgilendirme yapılırken anneler için ilave bir anons yapılır. Bir kaza durumunda önce kendilerine, sonra çocuklarına maskeyi takmaları salık verilir.

Her annenin kendisindense önce çocuğunu korumak isteyeceği açıkken, sizce neden bu uyarı yapılır?

Çünkü eğer anne iyi durumda değilse, çocuğu koruyacak kimse kalmaz.

Buradaki gerçek bir yakınınızı zor bir durumda desteklemek durumunda kaldığınız her dönem için geçerlidir: Önce kendinize bakmazsanız, uzun soluklu bir yardımı bünyeniz kaldırmaz.

Tükenmeden yardım etmeyi öğrenmeniz gerekir.

Buraya kadar hep onun için neler yapabileceğinizi anlattık. Ancak bir o kadar önemli konu da bu zorlu yolu geçerken kendinize dikkat etmeniz.

- İyi beslenin.
- İyi uyuyun.
- Fiziksel egzersizi ihmal etmeyin.
- Önceki hayat düzeninizi mümkün olduğunca koruyun.
- Ara sıra molalar veya birkaç günlük kaçamaklar alın.
- Size zevk veren aktivitelerinizi yapmaya devam edin.
- Yakınınızda ulaşabileceğiniz aile destek grupları varsa bunlara katılın. Dayanışma mucizeler yaratır.

Bu zorlu süreçte çaresiz, tükenmiş, haksızlığa uğramış ve hatta öfkeli hissedebilirsiniz; bunların hepsi tümüyle normal. Ancak bunları depresyonda olan yakınınızla değil, doğru kişiyle paylaşmalısınız. Bu yakın başka bir arkadaşınız veya bir uzman olabilir.

Bu bilgiler tıbbi tedavi yerine geçmez. Tedavi için doktorunuza başvurunuz. Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

www.januspsikoloji.com

www.emresargin.com

www.mugesargin.com

GSM: 0 530 403 3 403

info@januspsikoloji.com

UNUTMAYIN

Sınırlarınızın farkında olun.

Destek olmakla tedavi etmek iki ayrı şeydir. Her şeyi mükemmel yapsanız da yakınınızda istediğiniz gelişmeyi göremeyebilirsiniz. Neticede uzmanlar dahi onca bilgi ve deneyime rağmen maalesef her durumda yüzde yüz başarılı olamamaktadır. İyileşme yüz metre koşusundan çok maratona benzer.

Enerjinizi bilinçli kullanmanız, hem yakınınız için hem sizin için çok değerli olacaktır.

Eğer psikolojik bir yardıma ihtiyaç duyarsanız, ya da bir yakınınız duyuyorsa lütfen gecikmeden profesyonel bir yardıma başvurun. Ruh sağlığı ertelemeye gelmez.

Depresyondan uzak, yaşama sıkıca bağlı olduğunuz günler dileğiyle...

Klinik Psikolog Müge Sargın

Psikiyatrist Emre Sargın

@psikolog.mugesargin

@psikiyatrist_emresargin

@januspsikoloji

@dremresargin

@pskmugesargin

@emresargin79

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.

Kaynakça

Burns, D., (2005), *İyi Hissetmek*, İstanbul, PsikoNET yayınları.

Türkçapar, M.H., (2018) *Depresyon: Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi.* İstanbul, Epsilon Yayınevi.

https://www.cpft.nhs.uk/Documents/Miscellaneous/Coping%20with%20depression.pdf

https://www.dbsalliance.org/pdfs/brochures/HelpingFriendsFamily.pdf

https://www.helpguide.org/articles/depression/helping-someone-with-depression.htm?pdf=13026

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943

Telif Hakkına tabiidir. Web sayfalarına eklenemez.