

Depresyon genel olarak nedenler

Depresyon nedir

Depresyon denen hastalık tüm insanların başına gelebilir. Bu hastalığın sadece bir karamsarlık hissi ya da basit ifadeyle kötü ruh haliyle ilgisi yoktur.

Depresif olan kişi tecrübelerinde ve hislerinde değişim yaşar, üzgün, isteksiz olur.

Bunun dışında hastalık düşüncelerinde de değişime neden olur: felaket düşünceleri, olumsuz genellemeler, kendini suçlama ve bu düşüncelerin baskısı kişiye hakim olur.

Değişen duygu ve düşünceler sonuç olarak davranışlara da etki eder. Depresif kişi sosyal çevresinden uzaklaşır ve durgunlaşır. Sabahları yataktan kalkma güçlüğü başlar, tüm günü sıkıntıyla yatakta geçirir. Vucut fonksiyonları da hastalıktan etkilenir. Sinirli, konsantrasyonu bozuk ve hafıza güçlüğü içinde olur. Uyku bozukluğu hastalığın tipik şikayet şeklidir. Hastalık kişinin tüm yaşamına ve aynı zamanda çevresine de tesir eder. Aşırı durumlarda kendini öldürmeye sebep olabilir. Ortalama her Alman hastanın % 10u yaşamında 1 ya da daha fazla ağır depresyon dönemi geçirir.

Bir depresyon nasıl belirlenir

Depresyonun belirgin bir görüntüsü yoktur. Farklı insanlarda farklı şekilde görünebilir. Sıklıkla yapılan araştırmalara göre kişinin değişen deneyimleri hastalığı bildirmektedir. Kişiye umutsuzluk, çaresizlik, ilgisizlik, suçluluk hissi ve korku hakim olur. Hastaların az sayıda olmayan bölümünde acizlik oluşur, hislerini yitirmek şeklinde çoğu "taşlaştım" derler. Ama çoğunlukla hastaların semptomlarla ilgili bildirdikleri daha çok diğer hastalıkları düşündürme şeklindedir.

Hastalıklar için sağlık danışmanlığı konularında sağlık sigortaları doktorları derneğinin konuşma saatleri ilgili bilgiler için:
www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber KV Berlin,
Masurenallee 6A, 14057 Berlin

Davranış ve yaşam şekli (deneyimler) değişiklikleri yanı sıra az sayılmayacak vucutsal şikayetler de oluşur. Mesela hastalar uykusuzluk, iştahsızlık ve çok çabuk yorulmak şeklinde şikayetlerini bildirirler. Sosyal bağlantılardan koparlar, hobilerinden vaz geçerler ve tamamıyla içine kapanırlar. Çoğunlukla mimik ve jestler donuk, sesi az ve monoton şeklindedir.

Hangi nedenler depresyonu yaratır

Depresyonlar nadiren tek nedene dayanır, sıklıkla farklı faktörler birlikte hastalığa sebep olur. Farklı araştırmalar depresyon hastasının çoğunlukla daha önce ağır bir durum yaşamış olduğunu göstermektedir. Bu da bir yakının ölümü ya da işini kaybetme durumu olabilir. Kişinin kendisini yeni duruma uyarlamasını gerektiren sosyal faktörler de açıkça rol oynamaktadır. Örneğin: Bir evlilik veya yaşam yerinin değişmesi gibi. Yaşanan acı bir olay mutlaka depresyona sebep olmaz. Bütün insanlar yaşamlarında ağır durumlarla karşılaşabilir ama bu herkesin hastalanacağı anlamına gelmez. Bilim adamlarının anlayışına göre kalıtımın rolü oldukça önemli. Belli kişisel faktörler de rol oynar. Sonuç olarak mesela tiroid fonksiyonundaki bir arıza gibi fiziki arıza da hastalığa neden olabilir. Bütün bu faktörler bir arada beyinde ilgili nörobiyolojik değişikliklere neden olur, özellikle sinir sistemi kimyasallarında denge arızası oluşur. Bu sinir sistemi kimyasalları beyin hücrelerinin uyumlu çalışması ve komunikasyonunda önemlidir. Bunun yetersiz fonksiyonunda depresyon semptomları oluşur.

Kaynak: Almanya Sağlık Sigortaları Doktorları Birliği

Hastalıklar için sağlık danışmanlığı konularında sağlık sigortaları doktorları derneğinin konuşma saatleri ilgili bilgiler için:
www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber KV Berlin,
Masurenallee 6A, 14057 Berlin

Kassenärztliche
Vereinigung Berlin



Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin