

Depresyon tedavisi

Depresyon tedavi şekli

Doktorlar ve psikoterapistler depresyon hastalarını belli antidepresan ilaçları ve bunun dışında psikoterapi ile tedavi ederler. Eğer mümkünse her iki tedavi şeklini de kombine ederler. Hastalar sıklıkla depresif dönemlerinde bir psikoterapiye hazır değildirler, bu ama hastanın iyileşmesini takiben olabilir.

İlaç terapisi

Farklı antidepresanlar beyindeki metabolizmaya etki ederler. Onlar dengeden ayrılan sinir taşıyıcıları olarak adlandırılan gerekli noktaya yerleşir. İlaçlar terapi süresi uzadıkça etkisini kaybetmezler. Bilinmesi gereken önemli konu da diğer psikotropoların aksine antidepresanlar bağımlılık yapmaz ve depresyona karşı hedeflenen tesiri gösterir. Hafif depresyon durumunda sarı kantaron (Johanniskraut) bitkisel terapi denemesi yapılması mümkündür. Tesiri en erken 2 hafta sonra görülür.

Psikoterapi

Psikoterapi ruhsal hastalıklarda bir terapistle konuşma ve ilgili çalışmalar şeklinde olan tedavidir. Tedavinin amacı, hastalığın ruhsal nedenini ortaya çıkarmaktır ve tedavi etmektir.

İki tedavi aşaması farklı anlam taşır. Davranış terapisinin amacı, bir hastanın olumsuz düşünme ve davranışını konuşma ve ilgili alıştırmalarla kırmak ve değiştirmektir. Depresyonun öğrenilmiş bir davranış bozukluğuna dayandığı kabul edilir, yeni davranışların öğrenilmesiyle bu bozukluk atlatılabilir, terapi esnasında hasta kendi olumsuz düşünce ve davranış şeklini adım adım değiştireceğini öğrenir. Psikoanaliz veya derin psikoloji temeline dayanan psikoterapi hastada psikiyatrik hastalığı yaratan ya da kaynaklandıran yaşadığı olayın dışarı aktarımı çalışmaları şeklindedir. Çoğunlukla bu yaşananlar hastanın erken çocukluk döneminden kaynaklanır. Bu gelişme ve farkındalıklarla çözümler için yeni yaklaşımlar geliştirilebilir.

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

Işık terapisi

Karanlık mevsimler olan sonbahar ve kışın çoğu insan keyifsizlik ve halsizlikten şikayet eder. Bu kış depresyonu diye adlandırılan durumda ışık terapisi yardımcı olabilir. Hasta 1 hafta içinde günlük 30 dakika belli bir kuvvette ışıkta bırakılır. Mevsimsel keyifsizlik durumu böylece çoğunlukla düzelir. Yasal sağlık sigortasınca ışık tedavisi karşılanmaz.

Kaynak: Alman Sağlık Sigorta Doktorları Derneği



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

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