

Depresyon –

Aile Yakınları ve Arkadaşlar için Bilgiler

Bir kişinin depresyon hastası olduğunu öğrendiniz. Yardım etmek istiyorsunuz ama nasıl yardım edebileceğinizi bilmiyorsunuz. Bu bilgilendirme metni, depresyon hastalarının yakınlarına ve arkadaşlarına yönelik olarak hazırlanmıştır. Burada bu durumla nasıl başa çıkacağınıza dair tavsiyeler bulacaksınız.

Depresyonun belirtileri nelerdir?

Depresyonla birlikte çeşitli belirtiler görülebilir. Bu durum akrabalar ve arkadaşlar için zorlayıcı olabilir ve birbirleriyle olan ilişkilerini olumsuz şekilde etkileyebilir. Depresyon belirtileri örneğin şunlardır:

- Çökkün, depresif ruh hali
- Önceleri severek yapılan önemli aktivitelere karşı ilgi kaybı ve bu aktivitelerden zevk almama
- Motivasyon zayıflığı veya çabuk yorulma
- Dikkat, yoğunlaşma veya karar verme sorunları
- Özsaygı ve özgüvenin azalması
- Kendini suçlama ve suçluluk duyguları
- Yavaş hareketler ve konuşma ya da iç huzursuzluk
- Uykuya dalma sorunları, çok erken uyanma
- İştah azalması, kilo kaybı ya da aşırı yeme ihtiyacı
- İntihar düşünceleri ya da girişimleri

Depresyona tipik ruhsal sıkıntının yanı sıra yorgunluk, mide ve bağırsak sorunları, ağrı, nefes darlığı veya boğazda ve göğüste baskı hissi gibi fiziksel şikayetler de eşlik edebilir. Önemli: Depresyonun çeşitli nedenleri vardır ve bu hastalık herkesin başına gelebilir. Hastalık kimsenin suçu değildir, ne sizin ne de bu hastalığa yakalanan kişinin. Depresyon aynı zamanda bir acizliğin ya da isteksizliğin ifadesi de değildir. Dışarıdan bakıldığında onunla mücadele etmek kolay görünse bile depresyon geçiren kişi için en basit şeyleri yapmaya çalışmak ve normal günlük yaşamla başa çıkmak bile çok yorucu olabilir.

Depresyon hastasına iyi gelen şeyler

- Her şeyden önce içerisinde bulunduğu duruma ve duygularına anlayış göstermeniz depresyon geçiren kişiye yardımcı olur. Hastalığını dramatize etmeden ciddiye alarak da ona yardımcı olursunuz. Bir yandan da ona bu konuda yardım alınabileceğini ve gelecekte kendisini tekrar iyi hissedeceğini anlatmaya çalışın.
- Geçirilen diğer hastalıklarda da yapıldığı gibi hasta kişiyi profesyonel yardım alması için destekleyebilirsiniz.



- Birçok depresif insan “deli” olarak görülme ve çevresindekiler tarafından reddedilmekten ya da gülünç duruma düşmekten korkar. Bu tür korkuların nedensiz olduğunu açıkça belirtin.
- Belki de kendinizi “zor zamanlarda eşlik eden” biri olarak görebilirsiniz. Depresyon geçiren kişiyi desteklediğinizde ona yardımcı olursunuz: Birlikte yürüyüşe çıkmak veya müzik dinlemek gibi küçük aktivitelerle başlayın. Bir sohbet de iyi gelebilir. Mümkünse bunun için bir buluşma saati belirleyin ve kişiyi gidip evinden alın.
- Hasta kişinin tedavisini ona kontrol edildiği duygusunu vermeden dikkatle izlemeniz, örneğin ilaç kullanıyorsa onları düzenli olarak içip içmediğini ya da doktor randevularını takip etmeniz yardımcı olabilir.
- Depresif kişiler başkalarına karşı reddedici bir tavır içinde olabilirler. Ancak bu, sizi kişisel olarak hedef alan bir tavır değil, geçirdiği hastalığın bir sonucudur. Hasta her zaman sizin önerilerinizi kabul edecek durumda olmaz. Bu duruma alınmadan saygı gösterirseniz ona çok yardımcı olursunuz.
- Hiçbir koşulda depresyonda olan bir kişiye hastalığını açıklamaya, küçümsemeye veya ona iyi niyetli tavsiyelerde bulunmaya çalışmayın. Çünkü böyle yaptığınızda niyetiniz kesinlikle bu olmadığı halde kişiye onu kabullenmediğiniz sinyali vermiş olursunuz.

Kısaca

- Depresyon geçiren kişiler için yakınları ve arkadaşları önemli bir dayanak olabilir.
- Depresyon geçiren bir kişiyle uğraşmak yakınlarını çaresizliğe düşürebilir. Depresyon geçiren kişinin davranışlarını daha iyi anlayabilmek için depresyon hakkında bilgi edinir. Burada faydalı bilgiler bulabilirsiniz: www.patienten-information.de/depression.
- Siz de tavsiye ve destek alın; örneğin aile yakınları için öz yardım gruplarından, sosyal psikiyatri hizmetlerinden veya psikososyal iletişim ve danışma merkezlerinden.



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Ruhsal kriz dönemlerinde yardım

Bazen depresif bir insana kendi durumu o kadar umutsuz gelir ki artık hayatına devam etmek istemez. Yaşamına son vermek ister. Bu durum özellikle ailesi ve arkadaşları için ağır bir yükür. Bunun sorumlusunun siz olmadığının bilincine varmanız belki size yardımcı olur. Böylesi bir durum için her derde deva bir çözüm yoktur. Yine de bir şeyler yapabilirsiniz: Bu konuyu geçiştirmek yerine konuşulmasına izin vermek ve karşınızdaki insanı en çaresiz haliyle bile kabul etmek. Hemen müdahale etmek yerine sadece dinleyin. Somut sorular sormaya cesaret edin, ancak onu düşüncelerinden vazgeçirmeye çalışmayın. Yardımın mümkün olduğunu ve profesyonel desteğin şu anda ne kadar önemli olduğunu anlatmanız çok değerlidir. Belki de hangi insanların ya da nelerin onun için hayatına (hayatta kalmasına) anlam katacak kadar önemli olduğunu birlikte düşünebilirsiniz.

Böylesi bir krize yönelik az çok belirgin işaretler olabilir: Bazen insanlar sözleriyle kendilerine bir şey yapacaklarını ima ederler. Ancak aile yakınları nadiren bir şeyin somut olarak planlandığını fark eder.

Tehlikeli bir durumun geliştiğini düşündüğünüzde şunları yapın:

- Dinleyin ve durumu ciddiye alın
- Kişinin konuşmaya devam etmesini sağlayın
- **112** Acil Durum Hattını veya **110** Polis Hattını arayın
- Yardım gelene kadar kişiyi yalnız bırakmayın
- Tehlikeli aletleri ortadan kaldırın

Bir kişi kendisi ya da başkaları için tehlike oluşturuyorsa kendi onayı olmadan da hastaneye yatırılması gerekebilir. Bu durumda yetkili olan polistir.

Kendiniz için neler yapabilirsiniz?

Depresyon hastalığı yalnızca hasta kişi için değil, aynı zamanda onun partneriyle olan ilişkisi, ailesi ve arkadaşları için de zorlayıcıdır. Bundan dolayı aile yakınlarının da bazen yardıma ya da dinlenmeye ihtiyacı vardır.

- Yakınınızı profesyonel yardım almaya cesaretlendirmekle kendi yükünüzü de azaltmış olursunuz. Bazı durumlarda çift terapisi veya aile terapisi gibi ortak terapilere katılmak da yardımcı olabilir.
- Hastalık ve etkileri hakkında bilgi edinin. Depresyon hakkında bilgi sahibi olursanız hastalığı olan kişiyi daha iyi anlayabilir ve destekleyebilirsiniz.
- Depresyondaki bir kişiyle ilgilenmek sizin de bazı şeylerden vazgeçmenize neden olabilir: Spor ya da kültürel faaliyetler gibi sizin için değerli olan şeylerden. Bir başkası acı çekerken eğlenmeniz size çok bencilce gelebilir. Ancak kendinize dikkat etmezseniz acı çeken kişiye yardımcı olmazsınız. Ayrıca ileride bir gün belki sizin de başkalarıyla ilgilenecek gücünüz kalmayabilir.
- Bu zorluğun üstesinden gelmek için psikoterapi gibi yardımlardan siz de yararlanabilirsiniz. Sizin yükünüzü azaltan her şey endişelendiğiniz kişiye de yardımcı olacaktır.
- Öz yardım gruplarına da başvurabilirsiniz. Hasta yakınları için özel olanaklar mevcuttur.

Daha fazla bilgi için



I. Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, Ulusal Bakım ve Tedavi Kılavuzları Programı'nın "Unipolar Depresyon" adlı hasta kılavuzuna dayanmaktadır. Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BAK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve Kaynaklar:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

Depresyon ile ilgili diğer kısa bilgilendirmeleri bu adreste bulabilirsiniz

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz:

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960



KBV

Künye

İçerikten sorumlu olan:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren kurumlar:

Bundesärztekammer (BÄK) ve
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Posta patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

Saygılarımızla