

DEPRESYONUN KIRMIZI ÇİZGİSİ

Herkes derdinin depresyon olduğundan yakınıyor ve bir antidepresan olarak sorununu çözdüğünü düşünüyor oysa o kişi depresyonda olmayabilir. Psikiyatrist Prof. Dr. Mesut Çetin, her hüznün, üzüntünün depresyon sanılmasının da sorun yarattığını söylüyor.

15-20 yıl önce normal insan davranışı olarak değerlendirilen hüznün, ölüm, kaza geçirme, işyerinde çatışma gibi olaylara verilen tepkiler artık günümüzde abartılarak bir ruhsal hastalık gibi ele alınıyor. Yani her üzüntü, moral bozukluğu aslında depresyon değil. Psikiyatrist Prof. Dr. Mesut Çetin, bu tür tepkilere de “depresyon” denilmesi nedeniyle “normal” ve “anormal” ruhsal tepkilerin sınırının giderek kaybolduğuna dikkat çekiyor. Çetin, ölüm ya da diğer maddi ve manevi kayıplar (ayrılık, iflas, işten ayrılma, kaza, afet, organ veya uzuv kaybı, organ veya uzvun işlevinin bozulması) karşısında hissedilen hüznün ve/veya matem duygusunun normal olarak belli bir süre yaşanabilecek ruhsal tepkiler olduğunu anlatıyor. Çetin’e göre yanlışlık ise bu noktadan sonra başlıyor. Çetin, “Örneğin bir ölüm halinde kişinin matemini yaşamasına izin verilmiyor ve hemen antidepresan veya benzodiazepin türü ilaçlara daha ölüm gerçekleşir gerçekleşmez, cenaze merasiminden önce başlanıyor. Halbuki kişi o anda, o zamanın normal tepkisi olan yas reaksiyonunu yaşayamıyor. Bu ileriye doğru ‘patolojik yas reaksiyonu’ dediğimiz yoğun depresyonun hakim olduğu ciddi tablolara dönüşüyor” diyor.

En Büyük Yanlış: “İlacı Yut, Kurtul!”

Çetin, bu durumu “milyonlar içinde ama yalnız” günümüz insanının sosyal desteklerden mahrum kalmasının da bir sonucu olarak görüyor. Köy, mahalle gibi küçük topluluklarda sosyal dayanışma ve yardımlaşma ile aşılabilen psikososyal sorunlar yalnızlaşmış modern büyük şehir yaşamındaki insanlara daha mekanik ve daha kısa yoldan “şu ilacı yut ve kurtul” gibi sözde çözümler üretmeye yöneltiliyor. Çetin, bilinçsiz kullanılan antidepresanların nelere yol açtığını ise şöyle anlatıyor: “Antidepresanlar psikiyatri uzmanı tavsiyesi olmadan kendi başına kullanıldığında manik kayma denen taşkınlık nöbetlerine de yol açarak, bazen telafisi imkansız maddi (gereksiz, lüzumsuz fazla harcamalar ve hatta yatırımlar, vs.) ve manevi (gelişi güzel aşık olmalar, kontrolsüz ilişkilere girmeler vs.) zararlara neden oluyor. Sorun; hüznü müşünüz, üzgün müşünüz yoksa depresyonda mısınız; onu anlamakta. Bu konuda yapılacak tek şey bir uzmandan destek almak. Aksi halde hem siz, hem çevreyle ilişkiniz zarar görmeye başlıyor. Özellikle evli çiftlerin bu konuda çok daha duyarlı olmaları gerekiyor.

DEPRESYON İLİŞKİNİZE ZARAR VERİR

Eğer depresyonda iseniz, daha dikkatli olmanız gerekiyor çünkü depresyon ilişkinize, evliliğinize zarar verebilir. Psikiyatr Prof. Dr. Bengi Semerci, yaşam enerjinizi alan, size gergin ve sinirli yapan, zevk almanızı engelleyen, iş yapmanızı zorlaştıran depresyonun ilişkinize de zarar vereceğini söylüyor. Tüm bu bulgular sizin birine bağlanma gücünüzü azaltır. Kendinize olan güvenin ve saygının azalması eşinizin sevgisinden de şüphe duymanıza neden olur. “Beni niçin sevsin, değer versin” düşünceleri ilişkiyi hırpalar. Depresyonun getirdiği kötümserlik, eşinizi daha kötü algılamaya ve kusurlarını daha çok fark etmenize neden olur. Depresyonun oluşturduğu gerginlik bunlara eklenince eşinize karşı şüpheler artar ve tartışmalar başlar. Prof. Dr. Semerci, eşlerden birinin depresyonunun diğeri için de zor olduğunu vurguluyor. Semerci, “Eşinin gittikçe değişen davranışları, ilişkiye olan ilgisizliği, kendine bakımının azalması hatta kaybolması, ortak yapılan şeylerden vazgeçmesi anlaşılabilir. Sevginin bitmesi olarak algılanabilir. Gittikçe azalan konuşmalar ve artan tartışmalar bazen yerini tam bir sessizliğe bırakır. Sonuç olarak ilişki kopar” diyor. Tüm bunlara bozulan uyku düzeni, azalan ya da kaybolan cinsel istek, erkeklerde oluşabilecek ereksiyon bozuklukları eklenince ilişkide cinsel yaşam sonlanıyor. Eş hem tedaviye destek olup, hem de birlikteliğin sürmesini sağlayabiliyor. Semerci şunları söylüyor: “Depresyonda olan kişi için eşinin kendisini anlamaya çalıştığını görmek, iyileşmesi için desteğini ve yardımını hissetmek, yanında olduğunu anlamak iyileşme isteğini ve gayretini artırıcı olacaktır. Bu nedenle eşlere depresyon iyi anlatılmalı, bulgular açıklanmalı ve desteği istenmelidir. Zaten ilişkiler şöyle başlamıyor mu: Sağlıkta ve hastalıkta...”