

DEPRESYON NEDİR?

Duygularımız çeşitlilik gösterir; her zaman sevinçli, mutlu ve umutlu hissedemeyiz. Bazen depresif (çökkün); morali bozuk ya da üzüntülü hissetmemiz olağandır. Duygular genellikle bir durum karşısında ortaya çıkar ve zaman içinde değişir. Ancak çökkünlük duygusu uzun sürüyor, giderek artıyor ya da sık sık tekrarlanıyorsa; buna bazı fiziksel ve davranışsal belirtiler eşlik ediyorsa ve tüm bunlar sağlığını ve sosyal ilişkilerimizi olumsuz etkiliyorsa “depresyon” yaşıyor olabiliriz.

Depresif belirtiler hemen her yaş grubunda yaşanabilir. Üniversitemizin öğrencileri üzerinde yapılan (Şen, 2005) bir araştırmada örneklemdeki 1089 öğrencinin %26'sının hafif, %19'unun belirgin ve %8'inin yoğun depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür. Bu araştırma depresif hislerin üniversite öğrencilerinde ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir.

Depresyonun Olası Nedenleri Nelerdir?

Zorlayıcı yaşam olayları depresyonu tetikleyebilir. Bazı kişisel özellikler, genetik etkenler, travmatik yaşantılar ve fiziksel sağlığınızdaki bazı değişimler de depresyona yol açabilir. Kimi zaman görünürde bir neden yokken de kendinizi depresif hissedebilirsiniz.

Depresyonu tetikleyebilecek bazı nedenler:

- Büyük yaşam değişiklikleri,
 - Hormonal değişimler,
 - Sevilen(ler)den ayrılık,
 - Önemli birinin kaybı,
 - Çevre üzerindeki denetimin kaybı;
- yaşamdaki talihsiz olayları değiştirmek için hiçbir şeyin yapılamayacağı düşüncesi,
- Gerçekçi olmayan beklentiler,
 - Hayal kırıklığı,
 - Başarısızlıklarla karşılaşma,
 - Bazı hastalıklar ya da enfeksiyonlar,
 - Mevsim değişimi,
 - Bedende kimyasal denge değişimleri,
 - Bazı ilaçlar (uyuşturucu, reçeteli ilaçlar, vb.)

Üniversite öğrencileri için depresif duygu durumuna yol açabilen en yaygın yaşantılar arasında şunlar sıralanabilir:

- Aileden ayrı kalmak,
- İlk kez yurttan kalıyor olmak,
- Başarılı olma baskısı,
- Üniversite yaşamı ile ilgili beklentilerde hayal kırıklıkları,
- Destekleyici arkadaş ilişkilerinin kurulamaması.

Depresyon Belirtileri Nelerdir?

Depresyonun duygusal, bedensel, davranışsal ve düşünsel bazı belirtileri vardır:

Duygusal Belirtiler: Üzüntü, kaygı, suçluluk, kızgınlık, çaresizlik, umutsuzluk hisleri.

Bedensel Belirtiler: Çok fazla ya da yeterli uyumamak; iştahın artması veya azalması; belirgin kilo alımı ya da kaybı; kabızlık veya ishal; başka bir hastalıkla açıklanamayan baş, sırt gibi bedensel ağrılar; cinsel istekte aşamalı azalma, kadınlarda adet düzensizliği gibi belirtiler görülebilir.

Davranışsal Belirtiler: Nedensiz yere ağlamak; diğer insanlardan ve yeni durumlardan kendini uzak tutmak; kolayca sinirlenmek; **gündelik olaylarla başa çıkmakta zorlanmak**; hedef belirleme ve onlara ulaşmada isteksizlik; görünümüne ilgi göstermemek; önceden keyif aldığı etkinliklere ilgiyi yitirmek; kendini iyi hissetmek için ilaç, alkol veya madde kullanmak

Düşünsel Belirtiler: İntihar gibi kendine zarar verme düşünceleri, başarısızlık duygusu, sürekli kendini eleştirmek, talihsiz olaylar için kendini suçlamak, gelecek hakkında kötümser olmak.

Yukarıdaki belirtilerden bazıları sizde varsa bu durumu göz ardı etmeyin. Depresyon ciddiye alınıp tedavi edilmesi gereken, ihmal edilirse

kişinin yaşam doyumunda kayba ve gündelik işlevlerinde düşüşe neden olabilen bir ruh halidir. Depresyon tedavisi olan bir rahatsızlıktır, bunun için bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşülmesi, bazen ilaç tedavisi gerekir.

Depresyondaysanız Ne Yapmalısınız?

- Duygularınızın farkına varmaya ve sizi neyin rahatsız ettiğini anlamaya çalışın. İlişkisel sorunlarınızı, ilgili kişilerle veya anlayışlı bir arkadaşınızla konuşmak, gerginlik ve üzüntüyü artırmadan çözüm bulmanıza yardımcı olabilir.
- Şu sıralar neden böyle olduğunuzu anlamak için kendinize zaman tanıyın.
- Ani kararlardan kaçının. Kendinizi kısıtlanmış veya sıkışmış hissettirecek kararları, daha iyi hissettiğiniz bir zamana bırakmaya çalışın.
- Kendinizi eleştirmekten ve suçlamaktan kaçının. Özşefkat uygulamalarını deneyin.
- Duygu durumunuzun getirdiği hareketsizliğe direnin. Günü yatakta geçirmeyin, sosyal etkinliklere katılmaya gayret edin.
- Beden hareketleri (sevdiğiniz bir sporu) yapın. Bedensel etkinlik gerginliğinizi atmaya, uykunuzu düzenlemeye yardımcı olur ve daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Sevdiğiniz etkinliklere zaman ayırın ya da

yeni bir etkinlik deneyin.

- Olumlu yaşantılarınıza odaklanın.
- Başarılarınızın haftalık listesini tutun.
- Güçlü yönlerinizi keşfetmeye çalışın.
- Kendinize gerçekçi hedefler koyun.
- Günlük etkinliklerinizi haftalık olarak planlayın ve programınıza sosyal etkinlikler de ekleyin.
- Durumunuzu hafifletmek ya da unutmak için alkol ya da diğer maddelere yönelmeyin. Bunlar başlangıçta rahatlatıcı gibi gelseler de sonrasında daha kötü hissettirirler.
- Çevrenizden sosyal destek almaya çalışın.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde kullanmak üzere rahatlama teknikleri öğrenin.
- Eğer depresyon belirtileri sürüyorsa bir uzmandan yardım alın.
- İyileşmek zaman alır. Kendinize zaman tanıyın.

Depresif Bir Yakına Nasıl Yardım Edilebilir?

- Ona neler hissettiğini bildiğinizi söylemeyin, yalnızca dinleyin ve anlamaya çalışın. Bazen yalnızca paylaşmasına imkan vermek, daha iyi hissettirebilir.
- Destekleyici ve sabırlı olun.
- Onunla ilgilendiğinizi ve yanında olduğunuzu bilmesini sağlayın.
- Depresyonun bir anda kolayca atlatılabilecek bir şey olmadığını anlayın.
- Eğer belirtiler sürüyor ve günlük

etkinliklerini olumsuz etkiliyorsa, uzmandan yardım alması için onu cesaretlendirin.

((boğaziçi logosu))

DEPRESYON

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>