



Depresif Duygu Durum İle Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

- ✓ Egzersiz, ve yürüyüş yapmak gibi etkinlikler depresif duygu durumunun azaltılmasında etkili olmaktadır.
- ✓ Gün içerisinde sürekli yatakta olmak depresif duygu durumunu arttırmaktadır. Bu nedenle evinizin ortasındaki kanepeyi yatağa dönüştürmeyin.
- ✓ Sağlıklı yemekler yemeye çalışın. Hazır gıdalardan uzak durun.
- ✓ Daha önce ev içerisinde gerçekleştirdiğini küçük rutinleri yapmayı bırakmayın, devam edin.
- ✓ İnsanlarla bağlantı kurmak daha iyi hissetmenize ve daha uzun süre iyi kalmanıza yardımcı olabilir.
- ✓ Arkadaşlarınızla buluşun daha önce zevk aldığınız etkinlikleri yapın.
- ✓ Bazı şeyleri yapmak için keyif almayı ya da isteğin gelmesini beklemeyin. Sadece yapmaya başlayın ve devam edin.

***Hatırlamanız gereken şey
yalnız değilsiniz.***



Depresif duygu durumu yaşıyorsanız zorlaşıyorsa, nasıl baş edeceğinizi bilemiyorsanız merkezimize başvurabilir uzmanlarımızdan yardım isteyebilirsiniz.



İletişim

0356 252 16 32; ya da 0356 252 1616
(dahili 1473)

pdrmer@gop.edu.tr

 @togupdrmer



Depresif Duygu Durum İle Baş Etme





Depresif Duygu Durum Nedir?

Depresif duygu durum, uzun süre devam edebilen ve günlük hayatımızı etkileyen bir ruh halidir. Özellikle uzun süreli ve orta veya şiddetli yoğunlukta olduğunda ciddi bir sağlık durumu haline gelebilir. Depresif duygu durum nasıl hissettiğinizi, nasıl düşündüğünüzü ve nasıl davrandığınızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yaşadığımız olumsuz olaylar, geçmiş deneyimler düşüncelerimizi etkiler.

Yaşadıklarımız ya da kendimiz ile ilgili olumsuz düşünceler daha karamsar, üzgün, öfkeli veya çökkün hissetmemize neden olabilir.

Olumsuz düşünceler ve sonucunda gelişen duygular bir araya geldiğinde davranışlarda etkilenir; yalnız kalma, daha az katılım gösterme, erteleme, çok uyuma gibi farklılıklar olmaya başlar.

Bütün bunlar aynı zamanda fizyolojiyi etkilemekte ve çabuk yorulma, uyku sorunları, unutkanlık vb. gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır.

Depresif duygu durumu sürecinde ortaya çıkan bu değişkenler (olay-düşünce-duygu-davranış-fizyoloji) birbirlerini etkilemekte ve döngünün devam etmesine katkı sağlamaktadır.

Depresif Duygu Durum Belirtileri

DUYGU

"Kimse benden hoşlanmıyor."
"Ben işe yaramazım"
"Ben bir başarısızım."
"Hiçbir şey değişmeyecek."
"Dünya kötü bir yer."
"Böyle devam edemem."
"Yeterince iyi değilim."

DÜŞÜNCE

Üzüntü, umutsuz veya kederli
Huzursuz, kızgın, yalnız
Suçlu, işe yaramaz
Boş ve uyuşmuş

DAVRANIŞ

Sosyal etkinliklerden kaçınma
Kendine zarar vermek
Karar vermede güçlükler
Uyuma güclüğü veya fazla uyku
İştah ve kiloda değişiklikler

FİZYOLOJİ

Her zaman yorgun hissetmek/
genel bir enerji kaybı
Hatırlamakta güçlük veya odaklanamamak
Çok yavaş hareket etmek
Cinsel istekte azalma

Depresif Duygu Durum ve Ruminasyon

Geçmişte yaşadığımız olayların olası sebepleri ve sonuçları üzerine harekete geçmeksizin olumsuz tekrarlayıcı düşüncelere dalabilirsiniz. Ruminasyon olarak da belirtilen bu düşünceler, depresif duygu durumunu daha da derinleştirmekte ve odaklanma sorunlarını arttırmaktadır.

Bu düşünceleri engellemek mümkün değil ama ertelemek mümkündür. Kendinize gün içerisinde bir düşünce saati belirleyin (20-30 dk.) ve aklınıza bu düşünceler geldiğinde erteleyin ve aklınıza gelenleri o saatte düşünün.

Ruminasyon yaptığınız zamanları ve yerleri takip edin ve fark edin. Ruminasyonu tetikleyen rutinlerinizi değiştirin.

Geçmişe yönelik olumsuz düşünceler kaçınma davranışına dönüşebilmektedir. Örneğin ders çalışırken bir süre sonra bu düşüncelere daldığınızı fark edebilirsiniz. Bu gibi durumları tespit edip şimdi ve burada olmak çok önemlidir.

