

Bu rehber neyi açıklar?

Depresyon, yalnızca üzgün hissetmekten daha fazlasıdır. Uzun süre devam eden düşük duygu durumu veya ilgi/zevk kaybı; enerji, uyku, düşünme ve işlevsellikte belirgin değişikliklerle birlikte görülebilir. Belirtilerin şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişir.

Sık görülebilen belirtiler

- Çökkün, boş veya belirgin iritabl hissetme
- Daha önce keyif veren etkinliklere ilgi kaybı
- Enerji azalması ve belirgin yorgunluk
- Uyku ve iştah değişiklikleri
- Konsantrasyon ve karar verme güçlüğü
- Aşırı suçluluk, değersizlik veya umutsuzluk
- Ölüm veya intihar düşünceleri

Günlük yaşama olası etkiler

- İşe/okula devamda güçlük
- Kişisel bakım ve ev işlerini sürdürmede zorlanma
- Sosyal geri çekilme
- Bedensel ağrı veya yavaşlama hissi

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Belirtilerin birkaç haftalık seyri ve işlevsellik
- Bipolar bozukluk açısından geçmişte mani/hipomani belirtileri
- Tiroid, kansızlık, ilaçlar ve diğer tıbbi nedenler
- Alkol/madde kullanımı, travma ve sosyal stresler
- İntihar düşünceleri varsa güvenlik değerlendirmesi

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Şiddete göre psikolojik tedaviler ve gerektiğinde ilaç tedavisi
- Davranışsal aktivasyon ve bilişsel davranışçı terapi
- Sosyal destek, düzenli uyku ve fiziksel aktiviteyi destekleyen planlar
- Orta-ağır olgularda yakın takip

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Günü çok küçük ve yapılabilir parçalara bölmek
- Uyku-uyanma saatini sabitlemek
- İzolasyonu azaltmak için bir kişiyle düzenli temas kurmak
- Mükemmeliyetçi hedefler yerine minimum sürdürülebilir rutin seçmek
- Alkol ve maddeleri rahatlama amacıyla kullanmaktan kaçınmak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- 'Toparlan' demek yerine somut günlük destek sunmak
- Yemek, randevu veya kısa yürüyüş gibi küçük adımlara eşlik etmek
- İntihar düşüncelerini sormaktan kaçınmamak; risk varsa profesyonel yardım sağlamak

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilaç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Depression Fact Sheet (2025); WHO Mental Disorders.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.