

DEPRESYON

Nisan 2021 - Sayı 6



SESSİZLİĞİN SESİ GELİR KULAKLARIMA, UĞULTULU VE DERİNDEN



COVID-19 VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK



İSTANBUL-BAHÇELİEVLER
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



DSM - V ' E G Ö R E D E P R E S Y O N

- DSM V' e göre depresif bozukluk alt grupları ;
1. Majör depresif bozukluk
 2. Distimik bozukluk
 - 3.Yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu
 4. Premenstrüel disforik bozukluk
 5. Madde / ilaç kaynaklı depresif bozukluk
 6. Başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk
 7. Diğer belirtilen depresif bozukluk
 8. Tanımlanmamış depresif bozukluk



DÜNYADA DEPRESYON

Depresyon halk sağlığını dünya ölçeğinde en çok tehdit eden sorunların başında gelmektedir. Yüksek yaygınlık oranları gösterme dışında tanı güçlükleri içermesi, kronikleşme riskinin ve intihar davranışı sıklığının artması, yarattığı yeti yitimi ve ekonomik sonuçlar depresyon araştırmaların önemini giderek arttırmaktadır. Depresyonun bu özelliklerinin daha iyi anlaşılması, oluş nedenleri, klinik gidişi ve sonlanması üzerinde etkili olan risk etkenlerinin daha iyi tanınması epidemiyolojik araştırmalar aracılığıyla olanaklı olacaktır.

DSÖ ve Dünya Bankası'nın raporlarına göre toplumda yaygın görülen ve yeti yitimine yola açan bir ruhsal bozukluk olan depresyonun yaygınlığının daha da artacağı, kalp damar hastalıklarından sonra en yaygın görülen ikinci hastalık olacağı öngörülmektedir (Üstün ve ark. 2004). Depresyon üzerine yapılan çalışmalarda farklı değişkenler üzerinde inceleme yapılmıştır. Bir çok araştırmada vurgulanan kadın olmak, eğitim düzeyinin düşüklüğü, olumsuz yaşam olaylarının varlığı, işsizlik, ekonomik düzeyin düşüklüğü en sık incelenen değişkenlerdir (Ünal ve Özcan 2000).

Yaşam olayları, erken çocukluk travmaları, ilişki sorunları, cinsiyet rolleri, bireyin psikoseksüel gelişimsel süreçleri kadar toplumsal süreçler tarafından da belirlenen değişkenlerdir (Ünal ve Özcan 2000). Bireyin kişilik özelliklerinden sosyal destek düzeyine, toplumsal ağ geliştirme yetisinden stresle başa çıkma becerisine varan bir çok değişken de toplumsal süreçlerle etkileşim içindedir. (2)

“

Kalabalık bir alışveriş merkezinin ortasında cam asansörde olmak gibi; her şeyi görüyorsunuz ve katılmak ister, ama kapı açılmaz, bu yüzden yapamazsınız.

Lisa Moore Sherman



Bilimsel kanıtlar yirminci yüzyılın ikinci yarısında depresyon yaygınlığının fark edilir biçimde arttığını göstermektedir . Depresyonun daha iyi tanınan bir ruhsal bozukluk olması ve toplum tarafından bir sağlık sorunu olarak algılanması başvuru oranlarını arttırmıştır. Bu artış sağlık hizmetlerinde yaşanan gelişmeler ile de ilişkilendirilmiştir. (2)

Yaygınlık artışının toplumsal nedenlerini anlamanın özellikle batı ülkelerindeki gözlenen toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimleri gözden geçirmekle olanaklı olacağı ifade edilmiştir. Sanayi toplumlarında gözlenen nüfus artışı, iç ve dış göç, kentleşme sorunları, fiziksel çevredeki değişimler, aile yapısında değişme, toplumsal iletişim ağındaki çözülme, bireycileşme, toplumsal dayanışmanın bozulması, artan stres etkenleri ve örselenme yaşantıları, ekonomik politikalar depresyonun artışı ve etkilerini anlamak için üzerinde çalışılması gereken ana değişkenlerdir. (2)

“

*ve yalnızlık kısa sürede
kendi kendine düşmanlığı getiriyordu.
Stefan Zweig*

Ruhsal bozuklukların yaygınlaşmasının nedenleri arasında dikkat çekilen noktalardan biri günümüzde yaşam beklentisinin uzaması, eş deyişle "bedenin akli geçmesi"dir.

Bunun kanıtı olarak fiziksel ve ruhsal hastalıklara bağlı yaşam yılına uyarlanmış yetersizlik nedeni kayıpların artmış olması gösterilmektedir. Diğer nedenler, aile ve sosyal bağların zayıflamış olması, yaşamı tehdit eden açık ve gizli savaşlar, toplumsal travmalardır. Bazı yazarlar "toplumsal yaşamdaki teknoloji kaynaklı değişiklikler, ailesel ve sosyal destek sistemleri ve iletişimindeki değişimler, yaşamın ticarileşmesi, insanın değer sisteminde giderek artan yozlaşma ve yabancılaşma günümüzdeki depresyon ve ruhsal bozukluk epidemisini açıklayabilir" demektedir. (1)





YALNIZLIK

COVID-19 VE RUH SAĞLIĞI

Hastalık salgınları sadece bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda enfekte olmamış nüfusun psikolojik sağlığını ve refahını da etkilemektedir. Bu dönemde yaşanan ölümlerde kültürel ve dini ritüellerin gerçekleştirilememesi, yakınlarıyla vedalaşamama gibi trajik sonuçlar, yas sürecinin ertelenmesi ve tamamlanamamasına yol açmaktadır. Bu nedenle salgının psikolojik etkilerinin uzun vadeli olacağı öngörülmektedir. Kişilerin hayatlarını tehdit eden ve küresel boyutta olan Covid-19 salgını boyunca ve sonrasında strese bağlı ve travmatik etkilerin, kişinin sahip olduğu sosyal ve kültürel özelliklere, sosyoekonomik koşullara, psikolojik iyi oluşuna ve bireysel özelliklerine göre farklılık göstermesi muhtemeldir (3)

YAŞADIKLARIMIZ

NORMAL Mİ ?

Dış dünyada salgın hastalık riski olması kişisel hijyene yönelik önlem ve güvenlik davranışında gözle görülür bir değişikliğe de yol açmıştır. SARS-Cov-2 virüsünün bulaşma biçimi ve yayılma hızı ile birlikte alınan kişisel ve toplumsal önlemlerin olağan yaşamdan farklı olması gayet anlaşılır bir durumdur. (4)

Yine de salgın süresince ortaya konan önlem ve güvenlik davranışları (maske ve eldiven takma, virüsün bulaşmış olabileceği düşüncesiyle bazı mekan ve yüzeylerden uzak durma, dezenfektan kullanma, sık sık el yıkama gibi) ile obsesif-kompulsif bozukluğun (OKB) klinik tablosunda görülen düşünce ve davranışlar arasında temel bir fark vardır. SARS-Cov-2 virüsü dış dünya kaynaklı gerçek bir tehlike iken OKB tanısı almış kişilerde klinik tabloya yol açan tehdit kaynağı

iç dünyadan ve çoğunlukla gerçektir.





OKB belirtileri ve COVID-19 önlemleri arasında benzerlikler görülmesine karşın, **önemli farklılıklar da bulunmaktadır.** OKB tanılı bireyler buldukları ortamda tehlike oluşturabilecek bir durum olmasa da abartılmış bir tehdit algısına sahip olma eğiliminde olabilirler (4).



*Endişe, hayal gücünün yanlış kullanılmasıdır.
Serkan Karaismailoğlu*

Dolayısıyla dışarıdan eve gelindiğinde virüsün bize bulaşma olasılığının aklımıza gelmesi abartılmış bir düşünce değil, aksine çok olağan ve gerçekçidir. Bunu daha basit bir şekilde ifade edecek olursak eğer kirli bir tuvaleti kullanmak zorunda kalmışsanız size bir şey bulaşmış olma olasılığını aklınıza getirmeniz oldukça olağandır ve kimse bu düşüncenizde bir tuhaflık görmeyecektir. Ancak oldukça temiz görünen bir tuvaleti kullanmak durumunda kaldığınızda size bir şey bulaşmış olma olasılığı ile oldukça rahatsız olmanızın diğer insanlar tarafından anlaşılması zorlaşacaktır. Burada önemli olan unsur gerçek (reel) bir tehdidin olup olmaması ve sergilenen önlem davranışının bu tehdit durumu ile uyumlu olup olmamasıdır. COVID-19 sürecinde ise sık sık kendimizi salgın hakkında düşünürken bulmamız kaçınılmaz bir hale gelmiştir. Ulusal ve uluslararası medya, devlet ve hükümet yetkililerinin ifadeleri ve sosyal çevremiz aracılığıyla bu konu zihnimizi uzunca bir süredir meşgul etmektedir. (4)



PEKİ NASIL AYRIM YAPABİLİRİZ ?

Kompulsif davranış aşırı ve mantıksız bir şekilde sergilenirken, içinde bulunduğumuz koşullarda alınan önlemler ise mantıksız olarak kabul edilmemektedir. Bu durumu bir örnek ile açıklayacak olursak; COVID-19'dan önce bir birey ;

"eve gelir gelmez hiç bir şeye dokunmadan hızla üzerimi değiştiriyorum, hızla banyoya giriyorum ve bütün bedenimi dikkatli bir şekilde sabunla uzun uzun yıkıyorum, eve girince herkesin aynı şekilde davranmasını istiyorum, hiçbir yere dokunmalarına izin vermiyorum"

demiş olsaydı bu davranışlar durumla uyumsuz olduğu için akla OKB olasılığını getirecekti. Ancak şimdi bütün bunları sergilediğini söyleyen bir bireyin bunları neden yapıyor olduğu çok açık bir şekilde anlaşılmaktadır. Yine de bu önlemlerin uzmanların belirttiği sıklığın üzerinde yani aşırı olması, bu davranışların kompulsiyon olarak nitelendirilmesini sağlayabilir. Burada dikkat edilecek önemli unsur, alınacak önlemlerin uzmanların belirttiği sınırı aşmamasına özen göstermektedir. Bu noktada sağlıklı hijyen davranışı için referans noktasının sağlık otoriteleri tarafından ifade edilen şekilde olması gerekmektedir.





*Endişelenmek de en az
korkmak kadar kötüydü.
Yalnızca, işleri daha da
zorlaştırırdı.
- Ernest Hemingway*

*Özetle COVID-19 sürecinin OKB belirtileri
ile benzediği ve ayrıştığı yönleri olsa da bu
dönemde duyulan kaygının çok olağan ve
alınan önlemlerin işlevsel olduğu göz önünde
bulundurulmalıdır.*

COVID-19 sürecinde de yaşadığımız ve en çok zorlandığımız unsurlardan biri belirsizlik ve bu belirsizliğin bizde yarattığı rahatsızlıktır. Bu sürecin ne kadar süreceğinin ve ne zaman normal yaşantımıza geri döneceğinin bilinmemesi kaygıyı, endişeyi, öfkeyi veya umutsuzluğu besleyen en önemli unsurdur. Bu belirsizliğin kimseye özel bir durum olmadığını, herkesin bununla yaşamak, buna katlanmak durumunda olduğunu unutmamamız gerekmektedir. Sürekli olarak geleceğe yönelik tahminlerde bulunmak yerine, bugün sahip olunan olumluluklara odaklanmak; bugünü kendiniz için belirgin hale getirmek, yarını planlamak yerine bugünü planlamaya çalışmak size iyi gelebilir.

Belirsizliği kabul etmek ve bununla yaşamayı öğrenmeniz gerektiğini kendinize hatırlatmanız önemlidir. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın kimse size COVID-19 sürecinin ne zaman biteceğinin, her şeyin ne zaman normale döneceğinin cevabını veremeyecektir. Aldığınız bütün cevaplar sadece olasılık içerecektir. Bunu kabul etmek ve gelecekte neler olacağını belirgin hale getirmeye çalışmak yerine, bugün sizi rahatlatacak ve size keyif verecek şeylere odaklanmanız daha işlevsel olacaktır.

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



Evde egzersiz yapabilirsiniz.



Duygularını ifade etmek tatmin edici bir yaşam için gereklidir.



Sağlıklı ve düzenli uyku beyni yeniden yapılandırır.



Düzenli ve sağlıklı öğünler ile ruhunuzu besleyebilirsiniz.



KAYNAKÇA

- 1.1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış, Klinik Psikiyatri 2007;10(Ek 6):3-10
2. Depresyon: Sosyo-ekonomik ve Kültürel Pencereden Bakış, Klinik Psikiyatri 2007;10(Ek 6):11-20
3. Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı Yıl:19 Sayı:37
4. Covid-19 Salgınının Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü