

## Depresyon için ilaç alma konusunda başka neleri bilmem gerekir?

Antidepresan ilaçlar, özellikle ilacı ilk almaya başladığınızda veya dozunu ya da miktarını artırdığınızda intihar riskini artırabilir. Depresyonunuz kötüleşirse veya kendinize zarar vermeyi düşünüyorsanız, derhal doktorunuzla ilişkiye geçin.

Antidepresan ilaçlar, serotonin sendromu denilen nadir bir yan etkiye de neden olabilir. Serotonin sendromunun belirtileri şunlardır:

- Şaşkınlık duygusu
- Sanrılar görme. Sanrılar olan bir kişi, gerçekten var olmayan şeyleri görür, duyar, hisseder, kokusunu veya tadını alır
- Tedirgin veya endişeli olmak
- Kalbin hızlı çalışması
- Tansiyonda değişiklikler
- Ateş
- Kendini hasta hissetmek ve kusmak
- Kas sertleşmesi veya titreme
- Nöbetler veya çarpıntılar

## Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız derhal doktorunuzla ilişkiye geçin.

Antidepresan ilaçların neden olduğu yan etkiler hakkında eczacılar ve ilaç uzmanları da bilgi verebilir; ancak herhangi bir ilaç değişikliği sadece doktorunuz tarafından yapılmalıdır.

Belirtilerinizin ve ilaçların etkilerinin bir kaydını tutun. Doktora gittiğinizde bu notları da götürün ve antidepresanların sizin için nasıl çalıştıklarına ilişkin olarak daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, sorular sorun.

Destek ve bakım için arkadaşlar ve akrabalar önemlidir ama, sorularınıza doğru yanıt veremeyebilirler. Her hasta farklıdır. O nedenle, internette bulunan her bilgi sizin hastalığınız için doğru veya sizin hastalığınıza özgü değildir.

Alkol (şarap, bira ve kokteyller dahil sert içkiler), tütün veya diğer uyuşturucuların kullanımından kaçının veya bunları sınırlayın. Alkol, tütün ve diğer uyuşturucular ilaçlarınızın çalışmasını etkileyebilir.

Birkaç dilde mevcut olan *Medimate* broşürü, antidepresanları veya diğer ilaçları anlamana ve kullanmanıza doktorunuz ve eczacınızla birlikte yardımcı olur. Bu broşür ve diğer yararlı bilgiler Ulusal İlaç Yazma Servisi MedicineWise (NPS) internet sitesinde mevcuttur: [www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines](http://www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines).

## Tanıdığım bir kişide de depresyon var. Ona benim ilaçlarımdan vermeli miyim?

İlaçlarınızı asla hiç kimseye paylaşmayın. Sizin ilaçlarınız sizin belirtileriniz için ve sizin tıbbi geçmişinize uygun olarak verilmiştir. İlaçlarınız başkaları için zararlı olabilir.

Tanıdığınız birinde sizdekine benzer belirtiler varsa, o kişiyi doktora gitmeye teşvik edin.

## İngilizce konuşmakta yardıma ihtiyacım varsa ne olacak?

Doktorunuz veya eczacınızla iletişim kurmakta güçlük çekiyorsanız bir tercüman isteyin. Bir akraba veya arkadaş değil, profesyonel bir tercüman kullanılmalıdır. Tercümanlar tıbbi terimleri anlamak üzere eğitilmişlerdir ve bilgileri gizli tutmaları gerekir.

Doktorunuz veya eczacınızın 131 450 numaralı telefondan Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) arayabilir. Bu hizmet ücretsizdir ve günün 24 saati ve haftanın yedi günü mevcuttur.

*Bu broşür genel bilgileri içerir ve ilaçların tüm olası yan etkilerini ve tüm marka isimlerini içermez.*

## Depresyon nedir?

Depresyon, bedensel ve zihinsel sağlık üzerinde ciddi etkileri olabilecek bir hastalıktır.

Depresyonun belirtileri şunlardır:

- Hemen her gün, günün büyük bir kısmında üzüntülü olmak
- Eskiden keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi yitirmek
- Enerjisizlik
- Uyku alışkanlıklarında değişiklikler
- İştahta değişiklikler
- Cinsel dürtülerde değişiklikler
- Kendini umutsuz, çaresiz, değersiz ve suçlu hissetmek
- Dikkatini toplayamamak veya karar verememek
- Artan sinirlilik ve öfke
- Endişe artışı
- Ölüm veya intihar düşünceleri

En az iki haftadan beri günün büyük kısmında bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, depresyonda olabilirsiniz.

## Depresyon ne kadar yaygındır?

Depresyon Avustralya'da yaygın bir hastalıktır. Kadınlar arasında daha yaygındır ve çocuklar ve gençler dahil her yaşta insanı etkileyebilir.

## Depresyona neler neden olur?

Depresyonun tam nedeni bilinmemektedir. Depresyon ile, şu birkaç etkenin bağlantısı vardır:

- Ailede depresyon geçmişi
- İşsizlik, ilişki sorunları, yalıtılmışlık veya bir yakının ölümü gibi sıkıntılı durumlar
- Diğer hastalıklar

Kimi zaman depresyon belirgin bir neden olmaksızın da meydana gelebilir.

## Depresyon için ne gibi tedaviler mevcuttur?

Depresyon tedavi edilebilir. Kimi tedaviler aşağıda sıralanmıştır:

- Antidepresan ilaçlar depresyonlu kişilere yardımcı olabilir. Uzun süre alınırlarsa yeniden meydana gelmemesi ve kötüye gitmemesi için etkili olurlar. İlaçlar sadece, aile doktorunuz ve psikiyatristiniz dahil, doktorlar tarafından verilebilir.
- Kavramsal davranış terapisi (CBT) dahil, konuşma ile tedaviler. Bu, psikiyatrist, psikolog, sosyal görevli veya danışman gibi bir akıl sağlığı profesyoneli ile konuşmayı gerektirir. Psikoterapi, insanlara sorunlarını çözmede ve güçlüklerle başa çıkmada yardımcı olabilir.
- Elektroşok tedavisi (ECT), ilaçlara veya diğer tedavilere yanıt vermeyen şiddetli depresyon için güvenli ve etkili bir tedavidir. Bu tedavi size önerilmişse, doktorunuz ECT hakkında size daha fazla bilgi verebilir.

Birçok kişi, depresyonu denetim altına almak için tedavilerin bir bileşimini kullanır.

## Antidepresan ilaçlar nasıl iş görür?

Antidepresan ilaçlar, beyindeki kimyasalların eski haline getirilmesine ve sağlıklı bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur. Bunlar depresyonun belirtilerini kontrol etmede genellikle etkilidir ve depresyon belirtilerinin geri dönmesinin engellenmesine yardımcı olurlar.

## Bana antidepresan ilaçlar vermesi için doktorumun neleri bilmesi gerekir?

Doktorunuza belirtilerinizin ve tıbbi geçmişinizin ve halen var olan ya da geçirdiğiniz hastalıklar hakkında bilgi verin.

Doktorunuza kullandığınız ilaçlar ve geleneksel veya bitkisel çareler hakkında bilgi verin. Bunlar ilaçlarınızın çalışmasını etkileyebilir.

Depresyon için ilaç alırken bir bebek yapmayı planlıyorsanız veya gebe iseniz ya da bebeğinizi emziriyorsanız, doktorunuza söylemeniz gerekir.

## Antidepresan ilaçları ne kadar süreyle almam gerekir?

Depresyon ilaçları belirtilerinizi hemen geçirmeyecektir. Antidepresan ilacı, tam etkisini elde etmeniz için, genellikle birkaç hafta boyunca düzenli olarak almanız gerekir. Depresyondan tamamıyla iyileşmenizden sonra bile, antidepresan ilaçları bir süre daha almanız gerekecektir. İlaç dozlarındaki herhangi bir değişiklik konusunda doktorunuzla konuşmalısınız.

## Antidepresan ilaçların farklı türleri nelerdir?

Farklı türlerde antidepresan ilaçlar vardır. Sizin için en iyi ilacı bulmak amacıyla, doktor gözetiminde farklı antidepresan ilaçları denemeniz gerekebilir.

## Antidepresan ilaçların genel yan etkileri nelerdir?

Farklı antidepresan ilaçların, farklı kişiler için farklı yan etkileri vardır. Yan etki, bir ilaca gösterilen istenmeyen tepkidir.

Antidepresan ilaçların uzun süreli yan etkileri olduğu bilinmemektedir ve alışkanlık yapmazlar.

## Antidepresan ilaç türleri ve yan etkileri

### Üçhalkalı antidepresan ilaçlar (TCA'lar)

Üçhalkalı antidepresan ilaçlar çok etkili olabilir.

Jenerik isim	Marka ismi
Amitriptyline	Endep
Clomipramine	Anafranil
Dothiepin	Prothiaden veya
Doxepin	Dothep
Imipramine	Deptran
Nortriptyline	Tofranil
	Allegron

Üçhalkalı antidepresan ilaçları doktorun belirttiği gibi almak önemlidir. Aldığınız miktarı değiştirmeyin. Üçhalkalı antidepresan ilaçlar, size verilen dozdan fazla alınırsa tehlikeli olabilir.

### Seçmeli serotonin gerilim engelleyicileri (SSRI'lar)

Bu tür antidepresan ilaç, serotonin denilen belirli bir beyin kimyasalını hedefler.

Jenerik isim	Marka ismi
Citalopram	Cipramil
Escitalopram	Lexapro
Fluoxetine	Lovan, Prozac
Fluvoxamine	Luvax
Paroxetine	Aropax
Sertraline	Zoloft

Üçhalkalı antidepresan ilaçların yan etkileri şunlardır:

- Kendini uyukulu hissetmek
- Ağızda kuruma hissi
- Bulanık görmek
- İdrar çıkarmada sorunlar
- Baş dönmesi (etrafınızdaki her şeyin döndüğünü hissetmek)
- Kilo almak
- Cinsel ilişki kurmakta sorunlar
- Kabızlık (bağırsakları boşaltmada sorunlar)
- Hızlı veya düzensiz kalp atışları

Seçmeli serotonin gerilim engelleyicisi ilaçların yaygın yan etkileri şunlardır:

- Kendini hasta hissetmek ve kusmak
- Hazımsızlık (karın yukarı kısmında rahatsızlık, geçirme veya yemek yerken rahatsızlık veren doymuşluk hissi)
- Karın ağrısı
- İshal
- Kabızlık (bağırsakları boşaltmada zorluk)
- Ciltte tahriş
- Aşırı terleme
- Endişeli olmak
- Baş ağrısı
- Uyuma güçlükleri veya çok uyukulu olma hali
- Titreme
- Cinsel ilişki kurmakta sorunlar

### Serotonin ve noradrenalin gerilim engelleyicileri (SNRI'lar)

Serotonin ve noradrenalin gerilim engelleyicileri iki beyin kimyasalını hedefler: serotonin ve noradrenalin.

Jenerik isim	Marka ismi
Venlafaxine	Effexor XR
Desvenlafaxine	Pristiq
Duloxetine	Cymbalta
Reboxetine (NARI)	Edronax

Seçmeli serotonin ve noradrenalin gerilim engelleyicisi ilaçların yaygın yan etkileri şunlardır:

- Kendini hasta hissetmek ve kusmak
- Baş dönmesi (etrafınızdaki her şeyin döndüğünü hissetmek)
- Uyuma güçlüğü
- Sıra dışı düşler
- Aşırı terleme
- Kabızlık (bağırsakları boşaltmada zorluk)
- Titreme
- Endişeli olmak
- Baş ağrısı
- Cinsel ilişki kurmakta sorunlar

### Noradrenalin ve belirli serotonerjik antidepresanlar (NaSSA'lar)

Bu tür antidepresan ilaç, ayrıca endişe ve uyku sorununuz varsa verilebilir. Bu tür ilaç ayrıca iki belirli beyin kimyasal maddesini hedefler: serotonin ve noradrenalin.

Jenerik isim	Marka ismi
Mirtazepine	Avanza

Seçmeli noradrenalin ve belirli serotonerjik ilaçların yaygın yan etkileri şunlardır:

- Kendini uyukulu hissetmek
- İştahta artış ve kilo almak

### Monoamin oksidaz engelleyiciler (MAOI'lar)

Monoamin oksidaz engelleyici antidepresan ilaçları, diğer tür antidepresan ilaçlardan daha az yaygın olarak kullanılır.

Bu ilaçlar yediğiniz yiyeceklerden etkilenebilir. Bu tür ilaçlar size verildiğinde yediğiniz yiyeceğe çok dikkat etmek zorundasınız. Bu ilacı alırken kaçınmanız gereken yiyeceklerin bir listesini doktorunuz size verebilir.

Ayrıca, bitkisel ve geleneksel ilaçlar da dahil olmak üzere, aldığınız ilaçlar konusunda da çok dikkatli olmalısınız. Bu konuda doktorunuzla konuşun.

Jenerik isim	Marka ismi
Phenelzine	Nardil
Tranylcypromine	Parnate
Moclobemide	Aurorix, Mohexal
(MAO'nun geri çevrilebilir engelleyicisi)	

Monoamin oksidaz engelleyici antidepresan ilaçlarının yan etkileri şunlardır:

- Baş dönmesi (etrafınızdaki her şeyin döndüğünü hissetmek)
- Tansiyonda değişiklikler
- Kendini uyukulu hissetmek
- Uyuma güçlükleri
- Baş ağrısı
- Vücutta su birikmesi (örneğin, ayakların ve bileklerin şişmesi)
- Bulanık görmek
- Kiloda artış

## Kendimi iyi hissetmeye başlarsam ilacımı durdurabilir miyim?

İlacınızı daima doktorun yönlendirdiği gibi almalısınız. Aldığınız ilacın miktarını değiştirmeyin. İlacınızı almayı durdurmadan önce doktorunuzla konuşmak zorundasınız. Antidepresan ilaçları aniden durdurmak şiddetli hastalıklara neden olabilir.