

# Bunalım/Depresyon

Topic No 6: Depression - Turkish

Depresyon/Bunalım 21. yüzyılın en büyük sorunlarından biri olarak kabul ediliyor. Giderek artan sayıda yetişkin ve genç bunalıma giriyor. Bunun da, alkol ve diğer uyuşturucu bağımlılığı ve intihar tehlikesini artırdığı bilinen bir gerçek.

Zaman zaman çocuk ve gençlerin morallerinin bozulması ve kendilerini kederli hissetmeleri doğaldır. Ancak bu durum birkaç haftadan fazla sürerse bir uzmana başvurma gerekebilir. Bunalım ciddiye alınmalıdır ve tedavisi yapılmazsa yaşamsal tehlike içerebilir.

Gençlerin içinde buldukları ruhsal durumun günlük yaşamlarını etkilemeye başlaması kötüye işarettir. Çocuk ve gençlerin ruhsal durumları sürekli değiştiği için ana babalar onların ne zaman gerçekten bunalımda olduklarını anlamakta güçlük çekebilirler. Yetişkin ve gençler her zaman duygularını yeterince anlayıp ifade edemeyebilirler. Bu konuda sorulan soruyu herşeyin normal gittiği şeklinde yanıtlayarak durumu yadsıyabilirler. Ayrıca duygularını saldırgan ve tehlikeli tavırlarla da dışa vurabilirler. Bu davranışlar sorunları daha da artırdığı gibi bunalımı da kötüleştirebilir.

## Bunalımı tedavi etmekte kullanılan yaygın yöntemler nelerdir?

Gençlere uygulanan en yaygın tedavi yöntemleri şunlardır:

Beynin düşünce ve davranış bağlantısını tedavi eden yöntemler bunalımı şimdi ve ilerde yenmek için endişelerinize ilişkin konuşmanıza ve sorunu çözme tekniklerini bulmaya olanak sağlar. Bu bireysel, aile ve grup terapilerini içerir.

- Gençlerde bunalımın tedavisinde genellikle ilaça başvurulmaz, ancak bu ileri derecedeki durumlarda gerekebilir.

**Bazen ergenlik çağındakiler ve gençler öylesine bunalıma girerler ki intihar etmeyi bile düşünebilirler. Kızgınlık, pişmanlık, suçluluk, kendini değersiz görme duygularına neden olabilir, ani ve kişiye zarar verici kararlar almasına yol açabilir. Kendi kendine yardım istiyecek çocuk ve gencin sayısı çok azdır. Arkadaşlarının, ailesinin ve onunla ilgili kişilerin yüreklendirmesine gereksinimleri vardır.**

## Depresyonun belirtileri nelerdir?

Depresyon birçok fiziksel ve psikolojik belirtiler gösterir. Aşağıdaki belirtiler, özellikle birkaç haftadan fazla sürerse depresyonun belirtileri olabilir:

- Keder ve huzursuzluk.
- Bir işe yoğunlaşmada zorluk çekmek, okulda başarısızlık.
- Enerji, istek ve amaç yokluğu, kendini yavaş hissetme.
- Huzursuzluk ve gerginlik.
- Yemek ve uyku düzeninde değişiklik.
- Kendini suçlu ve değersiz hissetme.
- Arkadaşlardan, aileden ve daha önce hoşlandığı etkinliklerden uzaklaşma.
- İntihar düşüncesi veya girişimi.

Bazı kişiler belirli dönemlerde son derece mutsuz ve aynı zamanda aşırı hareketli veya heyecanlı olabilirler.

Buna manik depresyon denir.

## Depresyon geçiren gençlere aileler nasıl yardım edebilir?

Ergenlik çağındakiler ve gençler bunalıma girdiğinde ailenin yardım edebileceği birçok şey vardır. Öncelikle yardım önerin ve dinleyin. Onların sorunlarını açması için yüreklendirin. Kabulleniş ve ailenin bir parçası olarak kendini görmek gençler için çok önemlidir, bu anlamda kız ve erkek çocuklarınızı yüreklendirin:

- Güvendikleri birisiyle konuşun.
- Gereksindiklerinde yardım alın

Bunlara ek olarak:

- Arkadaşlarıyla konuşun.
- Olumlu bir yaklaşım ve eylemi öngörerek okul etkinlikleri, spor ve hobilerine katılın.
- Onlara daha başka ilgi alanları açın ve gençlere destek sağlayan örgütlerde yer alın.

**Unutmayın, eğer yardımlarınız etkili olmuyorsa vakit geçirmeden bir uzmanın yardımına başvurmalısınız. Bu bazen gencin isteği dışında olsa da hayat kurtarabileceği için gerekli görülmelidir.**

## **Nereden yardım alınabilir?**

- **Aile doktorunuz**
- **Bölge sağlık servisleri** (çalışma saatleri içinde). Toplum sağlık merkezleri veya uzman çocuk ve gençler akıl sağlık merkezleri (Bunun için bu yazının sonundaki telefon numaralarını alın).
- Çocuk hastalıkları uzmanı, pediatrist, psikolog/psikiyatrist.
- Ayrıca Transcultural Mental Health Centre (TMHC), 002 9840 3899 no'lu telefondan aranabilir.

**İngilizce iyi konuşamıyorsanız Telefon Tercümanlık Servisi (TIS) 131 450 no'lu telefondan arayarak (ücretsizdir), TMHC'yi 02 9840 3899 no'lu telefondan (iş saatleri içinde) sizin için aramalarını isteyebilirsiniz. NSW eyaletinin kırsal kesim ve uzak bölgelerinde yaşayanlar TMHC'yi 1800 648911'den arayabilirler (ücretsizdir).**