

## Anksiyete Nedir?

Anksiyete bozukluğu, bireyin günlük yaşamında karşılaştığı bir durumu olduğundan çok daha tehlikeli görmesi ve bunun neticesinde gereğinden fazla endişelenmesi olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete sürecinde vücudumuzda bazı fizyolojik ve psikolojik tepkiler gelişmektedir. Çarpıntı, ağz kuruluğu, sinirlilik, kas gerilmesi, ağrı, terlemek, nefes almada güçlük çekmek bu belirtilerden bazılarıdır.<sup>6</sup>

### Depresyon ve anksiyetenin birlikte yaşanması çok yaygındır.

Depresyon sürecinde deneyimlediğiniz bazı belirtiler, aynı zamanda anksiyete bozukluğu belirtileri de olabilir.<sup>8</sup>

#### Örneğin:

- Huzursuz hissetmek
- Ajite/tedirgin hissetmek
- Uyumakta ve yemek yemekte zorluk çekmek<sup>8</sup>



Hayata Varım web sitesi ve sosyal medya hesaplarında depresyon ve anksiyete ile ilgili daha ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

[hayatavarim.com](https://www.hayatavarim.com) [hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim) [hayatavarimsocial](https://www.facebook.com/hayatavarimsocial)

## Kendiniz neler yapabilirsiniz?<sup>8</sup>



Güvendiğiniz biri ile konuşun



Anda kalmayı (mindfulness) deneyin. Bilinçli farkındalık ile yalnızca yaşadığınız andaki düşünce, duygu ve duygulara odaklanın



Uykunuzu iyi almaya gayret edin



Aktif kalın, egzersiz yapın



Sağlıklı beslenmeye dikkat edin, kan şekeri dalgalanmalarının önüne geçin



Ruh hali günlüğü tutun



Doğada daha fazla vakit geçirin



Öz bakıma önem verin



Alkol kullanımından kaçının

Doktorunuz depresyon tedaviniz için ilaç reçetelendirdiyse, ilacın doktorunuzun önerdiği şekilde kullanılmasının çok önemli olduğunu unutmayın.<sup>9</sup>

- İlacın gün atlamadan düzenli kullanılması,
- İlaç alırken alkol kullanılmaması,
- Doktorun onayı ya da önerisi dışında ilacın azaltılmaması ve kesilmemesi gerekmektedir.<sup>9</sup>



Diyet/beslenme önerileri, uyku düzeni, egzersiz gibi konularda daha detaylı bilgiye ulaşmak için Hayata Varım web sitesi ve sosyal medya hesaplarını ziyaret edin.

[hayatavarim.com](https://www.hayatavarim.com) [hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim) [hayatavarimsocial](https://www.facebook.com/hayatavarimsocial)

## Depresyonda olan yakınlarınıza yardım etmek için neler yapabilirsiniz?<sup>10</sup>

#### Depresyon hakkında bilgi edinin.

Bu, ne yaşadıklarını daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

#### Yalnız bırakmayın.

Randevularına eşlik etmeyi teklif edin; bu, kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.

#### Sabırlı olun.

İyileşme süreci zaman alabilir; bu süreçte anlayış göstermek çok kıymetlidir.

#### Rutin oluşturun.

Düzenli beslenme ve uyku alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olun.

#### Olumlu düşünceye yönlendirin.

Karamsarlık yerine umut verici konulara odaklanmalarını nazikçe teşvik edin.

#### Kendinizi de ihmal etmeyin.

Yakınıza destek olurken, kendi ihtiyaçlarınıza da zaman ayırın. Sizi iyi hissettiren şeyleri yapmaya devam edin.

#### Yargılamadan dinleyin.

Onlara yanında olduğunuzu ve yardım etmeye açık olduğunuzu samimi bir şekilde ifade edin.

#### Uzmanla yönlendirin.

Hazır olduklarında profesyonel destek almaları için cesaretlendirin.

#### İlaç takibini kolaylaştırın.

Doktor reçetesi varsa, ilaçlarını düzenli ve doğru şekilde kullanmalarına destek olun.

#### Günlük işlerde destek verin.

Ev işleri, alışveriş gibi basit yardımlar bile büyük fark yaratabilir.

#### Hareketi teşvik edin.

Hafif egzersizler ya da kısa yürüyüşler bile iyi hissetmelerini sağlayabilir.

#### Kriz anlarında yalnız bırakmayın.

Kendine zarar verme riski varsa mutlaka yanında kalın ve profesyonel destek alın. Bu sırada tehlikeli olabilecek nesneleri ortadan kaldırın.

### 30 Günlük Ruh Hali Takip Çizelgesi

Ay:

Yıl:

1. gün



2. gün



3. gün



4. gün



5. gün



6. gün



7. gün



8. gün



9. gün



10. gün



11. gün



12. gün



13. gün



14. gün



15. gün



16. gün



17. gün



18. gün



19. gün



20. gün



21. gün



22. gün



23. gün



24. gün



25. gün



26. gün



27. gün



28. gün



29. gün



30. gün



Ruh hali takip çizelgesi tutmak, öz farkındalığı artırmak için güçlü bir araçtır. Duygu, düşünce ve deneyimleri kaydetmek, kişinin kendisini daha iyi anlamasına, stres, anksiyete ve diğer duygusal zorlukları daha iyi yönetmesine yardımcı olur.<sup>11</sup>



## Depresyonla Mücadelede

# Hayata Varım De!

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.\*

\*Referans: Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) – Depresyon Nedir? (American Psychiatric Association (APA) – What is Depression?) [https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression#section\\_1](https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression#section_1) Son Erişim Tarihi: Haziran 2025



Ruh sağlığı, genel sağlığın temel bir bileşenidir ve fiziksel sağlıkla yakından ilişkilidir.<sup>1</sup> Sağlıklı bir ruh hali, yaşamsal streslerle başa çıkamamızı, yeteneklerimizi fark etmemizi, öğrenmemizi, çalışmamızı ve toplumumuza faydalı olmamızı sağlayan bir iyilik halidir.<sup>1</sup>

“Ruh ve beden sağlığı ayrılmaz bir bütündür.”<sup>2</sup>

Ruh sağlığı sorunları,



aile ilişkilerinde



iş ve okul hayatında

problemlere yol açabilir ve yaşam kalitesini bozabilir.<sup>3</sup>

Yaşamın her aşamasında ruh sağlığımıza dikkat etmek önemlidir. Herhangi bir ruh sağlığı problemi yaşıyorsanız, tedavinin mümkün olduğunu bilin ve yardım istemekten çekinmeyin.<sup>1</sup>

## Depresyon Nedir?<sup>4</sup>

Depresyon (majör depresif bozukluk), hislerinizi, düşüncelerinizi, davranışlarınızı ve algılarınızı olumsuz yönde etkileyen yaygın ve ciddi bir hastalıktır. Depresyon belirtileri hafif veya şiddetli olabilir ve herkeste farklı şekilde ortaya çıkabilir.<sup>4</sup>

Dünya çapında  
~280 milyon  
insan depresyon  
hastasıdır.<sup>5</sup>



Depresyon,  
kadınlarda  
erkeklerle kıyasla  
2 KAT  
daha sık görülür.<sup>5</sup>



Gebe veya yeni doğum  
yapmış kadınların  
%10'undan  
fazlasında  
depresyon  
görölmektedir.<sup>5</sup>



Depresyon  
hastalarının  
%75'inde  
aynı zamanda  
anksiyete  
bozukluğu da  
olduğu tespit  
edilmiştir.<sup>6</sup>

Depresyon, kişinin  
ev, iş ve okul  
hayatında problemlere  
yol açar.<sup>5</sup>



Depresyon  
tedavi  
edilebilir.<sup>5</sup>



## Depresyon belirtileri şunları içerebilir:<sup>4</sup>



Üzgün, sinirli ve/veya umutsuz hissetmek.



Bir zamanlar zevk alınan aktivitelere olan ilgiyi veya zevki kaybetmek.



İştah değişiklikleri (normalden çok daha az veya çok yemek) ve/veya kiloda diyetle ilgisi olmayan belirgin bir kayıp veya artış.



Çok az veya çok fazla uyumak.



Enerjide azalma, yorgunluk, bitkinlik.



Değersiz veya aşırı suçlu hissetme.



Düşünme veya konsantre olma zorluğu, unutkanlık ve/veya karar almada zorluk.



Ölüm ve kendine zarar verme düşünceleri.

Bu belirtilerden  
en az 5 tanesini  
2 haftadan daha  
uzun süredir  
hissediyorsanız,  
depresyonda  
olabilirsiniz.<sup>7</sup>

Depresyonun  
hangi belirtileri  
olursa olsun tedavi  
edilebileceğini  
unutmayın ve  
yardım istemekten  
çekinmeyin.<sup>1,5</sup>

## Depresyon Neden Olur?<sup>8</sup>

Depresyona neyin sebep olduğu konusunda çeşitli düşünceler mevcuttur. Sebepler, kişiler arasında farklılık gösterebilir ve bazı kişilerde farklı faktörlerin kombinasyonu depresyona sebep olabilir.<sup>8</sup>

Üzüntü ile  
depresyon  
aynı  
şey midir?<sup>4</sup>

Zaman zaman üzgün hissetmek ile depresyon aynı şey değildir. Üzüntü ve depresyon benzer duygular içerse de birbirinden farklıdır.<sup>4</sup>



Üzüntüde,  
acı verici duygular  
genellikle dalgalar  
halinde gelir ve geçicidir.  
Üzüntü yaşayan kişi çoğu  
zaman özsaygısını korur.<sup>4</sup>

Ancak majör depresyonda,  
en az 2 hafta boyunca kişinin  
duygudurumunda belirgin bir  
çöküntü hali olur. Günlük hayatta  
keyif aldığı şeylere karşı ilgi (zevk)  
kayıbı görülür. Değersizlik hissi ve  
kendinden nefret etme gibi  
düşünceler yaygındır.<sup>4</sup>

“Farklı olsa da üzüntü, depresyon bir arada görülebilir ve birlikte daha yoğun ve uzun süreli yaşanabilir. Bu nedenle, duygusal durumları doğru ayırt edebilmek ve gereken desteği sağlamak büyük önem taşır.”<sup>4</sup>

## Depresyonun olası sebepleri:<sup>8</sup>



Çocuklukta  
yaşanan  
deneyimler



Yaşam  
olayları



Diğer  
ruh sağlığı  
sorunları



Fiziksel  
sağlık  
sorunları



Genetik  
faktörler



Bazı ilaçlar,  
alkol veya  
madde kullanımı

UNUTMAYIN,  
DEPRESYON TEDAVİ EDİLEBİLİR BİR  
HASTALIKTIR.<sup>4</sup>

Ruh sağlığınızla ilgili zorluklar yaşıyorsanız, yardım istemenin güçlü bir adım olduğunu hatırlayın; iyileşme mümkündür.<sup>1</sup>  
Daha fazlası için doktorunuza danışın.



Depresyon ve anksiyete ile mücadelede  
"Hayata Varım" demek için web sitemizi  
ziyaret edin ve sosyal medya  
hesaplarımızı takip edin.



hayatavarim.com



hayatavarim



hayatavarimsocial

### Referanslar:

1. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) – Ruh Sağlığı Hakkında (U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – About Mental Health) <https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
2. Türkiye Psikiyatri Derneği Halka Yönelik Bilgilendirme Kartları <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/52/turkiye-psikiyatri-dernegi-halka-yonelik-bilgilendirme-kartlari> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
3. Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) – Mental Hastalık Nedir? (American Psychiatric Association (APA) – What is Mental Illness?) <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
4. Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) – Depresyon (American Psychiatric Association (APA) – Depression) <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
5. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) – Depresif bozukluk (depresyon) (World Health Organization (WHO) – Depressive disorder (depression) fact sheet) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
6. Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. Humanistic Perspective, 3 (1), 186-194.
7. hopkinsmedicine.org – Majör Depresyon (Major Depression) <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/major-depression> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
8. Mind.org.uk – Depresyon (Depression) <https://www.mind.org.uk/media-a/2935/depression-2019.pdf> Son Erişim Tarihi: Mayıs 2025
9. T.C. Sağlık Bakanlığı – Depresyon Nedir? <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/8657/0/depresyon-1pdf.pdf> Erişim Tarihi: Mayıs 2025
10. Türkiye Psikiyatri Derneği Halka Yönelik Bilgilendirme Kartları – Depresyon Hadi Konuşalım <https://psikiyatri.org.tr/uploadFiles/842017213359-depresyonbilgilendirme.pdf> Erişim Tarihi: Mayıs 2025
11. Ghosh P, Bhattacharya R. Mood Journaling: A New Year's Journey to Track Emotions. Ind J Priv Psychiatry 2025;19(1):1-2.

