

DEPRESYONLA BAŐA ÇIKMA



Judith S. Beck, PhD

President, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Clinical Associate Professor of Psychology in Psychiatry, University of Pennsylvania

Francine Broder, PsyD

Clinical Psychologist, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Çeviri: Burak AYGÖR, PCG

BECKINSTITUTE.ORG

DEPRESYON BELİRTİLERİNİ TANIMAK

"Her zaman keyifsizim. Bana hiç bir şey yardımcı olamaz."

"Kendimi işlerime veremiyorum. İşlerimi boşladım."

"Hiçbir şeyden eskisi gibi zevk almıyorum."

"Hayatımdaki her şey dağılıyor. Umudum yok."

"Bende bir sorun var. Kimse benimle olmak istemeyecek."

"İşler asla düzelmeyecek."

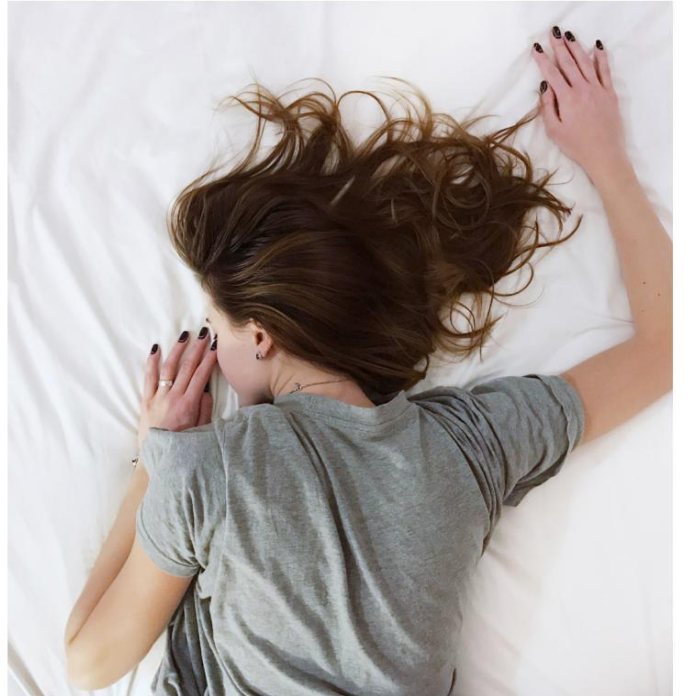
Bunlar depresyon yaşayan insanların tipik düşünceleridir. Düşüncedeki bunlara benzer değişiklikler, depresyonun temel bir özelliğidir ve bu düşünceler, depresyonu olan bir kişinin kendisi hakkındaki kanaatinin olumsuz yönde değişikliğini yansıtır. Örneğin, özverili bir ebeveyn, çocuğu için faydasız bir iş yaptığına inanabilir. Yetkin bir çalışan kendini başarısız olarak görebilir.

Depresyonun en bariz ve tipik belirtisi üzgün bir ruh halidir. Depresyonu olan kişi, ağlayacak bir durum olmasa bile ağlayabilir veya ağlamak isteyebilir ve üzücü bir olay meydana geldiğinde aşırı derecede üzgün hissetmesine rağmen ağlamayı imkânsız bulabilir. Depresyonun davranışsal belirtileri arasında uyku güçlüğü ve iştah değişiklikleri yer alabilir. Ayrıca, depresyonu olan kişilerin kendilerini sürekli yorgun hissettiklerini ifade etmeleri de yaygındır; bunu "ağırlık hissi" olarak tanımlayabilirler.

Depresyonu olan kişiler genellikle konsantrasyon ve karar vermede zorluk, hatta bazen ne yiyeceği gibi basit kararlar vermede sorun yaşadıklarını bildirirler. Bazıları için, kişinin hayatını sona erdirme düşünceleri depresyon orta veya şiddetli olduğunda ortaya çıkar.

Depresyonu olan bir kişinin kendisinin çaresiz, seilmeyen ve/veya değersiz olduğuna inanarak kendisini olumsuz bir şekilde görmesi normaldir. Depresyonu olan kişiler dünya ve gelecek hakkında kötümser ifadelerinden bahsedebilirler, etraflarında olup bitenlere karşı ilgilerini kaybettiklerini ve daha önce zevk aldıkları şeylerden daha az tatmin olduklarını anlatırlar.

Depresyonu olan bazı kişilerin duygu durumları her zaman üzgün veya karamsar olmalarını içermeyebilir. Bu duygu durumları yerine zevk alamama deneyimlerinden bahsedebilirler, fiziksel rahatsızlık hissedebilirler ve/veya onlar için sorun teşkil edecek derecede alkol veya madde kullanımı ile teselli bulmaya çalışabilirler. Çocukların okuldaki rutin işlevlerinde değişikliklerin sürekli olduğu gözlemlenirse, bu da bir depresyon işareti olabilir.



OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ

TANIMLAMA

Kendinize yardım etmek için ne yapabilirsiniz? Düşüncelerinizi nasıl tanımlayacağınızı öğrenmek, depresyonu azaltmada önemli bir adımdır. Kişiye ruh halinin değiştiği anı ve olumsuz odaklandığında bunu fark etmesini öğretmek başlıyoruz. Kaçınma veya kendisine yararsız davranışlarda bulunma (örneğin, çok fazla uyumak veya aşırı yemek yemek) gibi olumsuz düşünmeyle ilişkili davranışlar da fark edilebilirsiniz. Kişinin ruh hali olumsuz yönde değiştiğinde veya bir kişi kendisine yardımcı olmayan bir davranışta bulunduğu anda, bilişsel davranışçı terapinin temel sorusunu sormanızı öneririz:

“Şu an aklımdan ne geçiyor?”

Bu, kendi otomatik ve yararsız düşüncelerinizi belirlemenize yardımcı olmanın önemli bir yoludur. İnsanlara, kendileri için en önemli olanı başarma yolunda adım atmalarını engelleyen düşüncelere özel dikkat göstermelerini öğretiyoruz. Bu kitapçığın ilk sayfasında, depresyon ortaya çıktığında insanların sahip olduğu düşüncelerden bazı örnekler verdik. Depresyonu olmayan bir kişinin benzer düşünceleri olabilir, ancak genellikle onları doğru ve faydalı olarak değerlendirmezler. Depresyon yaşayan bir kişi bunlar gibi olumsuz düşüncelere sahip olduğunda, genellikle bunları sorgulamadan doğru olarak kabul eder.

DÜŞÜNME HATALARI

Depresyon yaşayan insanlar tutarlı düşünme hataları yapmaya eğilimlidirler. Düşüncenizdeki hatalarınızı belirlemek ve etiketlemek, bakış açısı

kazanmanıza yardımcı olabilir. Örneğin, ailenize hizmet etmenin sizin güçlü bir değeriniz olduğunu varsayalım. Diyelim ki torunlarınıza yardım etmek için elinizden geleni yapıyorsunuz ama bazen müsait olamıyorsunuz. "Ben büyükanne veya büyükbaba olmada başarısızım" düşüncesine sahip olabilirsiniz. En yaygın düşünme hataları aşağıda listelenmiştir:

Ya hep ya hiç düşüncesi: Bir durumu süreç şeklinde adım adım değerlendirmek yerine yalnızca iki kategoride görürsünüz. Örnek: "Eğer tamamında başarılı değilsem, başarısızım."

Felaketleştirme: Olması muhtemel olan veya aynı derecede olma ihtimaline sahip başka sonuçları düşünmeden geleceği sadece olumsuz olarak tahmin edersiniz. Örnek: "Çok üzüleceğim, kendi yaşamımdan hiç zevk almayacağım."

Olumlu olanı görmezden gelme: Kendinize olumlu deneyimlerin, eylemlerin veya niteliklerin değerinin olmadığını söylersiniz. Örnek: "Projede iyi bir iş çıkardım ama bu, işimde iyi olduğum anlamına gelmez; Sadece şanslıydım."

Duygusal akıl yürütme: Hissettiğiniz bir şeyin doğru olması gerektiğini düşünürsünüz. Örnek: "İş yerinde pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum ama yine de kendimi yetersiz hissediyorum."

Etiketleme: Daha gerçekçi bir sonuca götürebilecek kanıtları dikkate almadan kişinin kendisi veya başkalarıyla ilgili genel bir sonuca ulaştığı değerlendirmeler yapmasıdır. Örnek: "Ben tam bir kaybedenim"

Aşırı büyütme/küçültme: Kendinizi, başka birini veya bir durumu değerlendirdiğinizde, olumsuz makul olmayan bir şekilde büyütür ve/veya olumluyu küçültürsünüz. Örnek: "Bu dersten kötü bir not aldım, Ne kadar aptalım."

Mental Filtre: Resmin tamamına bakmak yerine tek bir olumsuz ayrıntıya büyük önem verirsiniz. Örnek: (Birkaç mükemmel yorum dahi almış olsa) Ürünü değerlendirmem hakkında patronumdan olumsuz bir yorum aldım bu da işi çok kötü yaptığım anlamına gelir.”

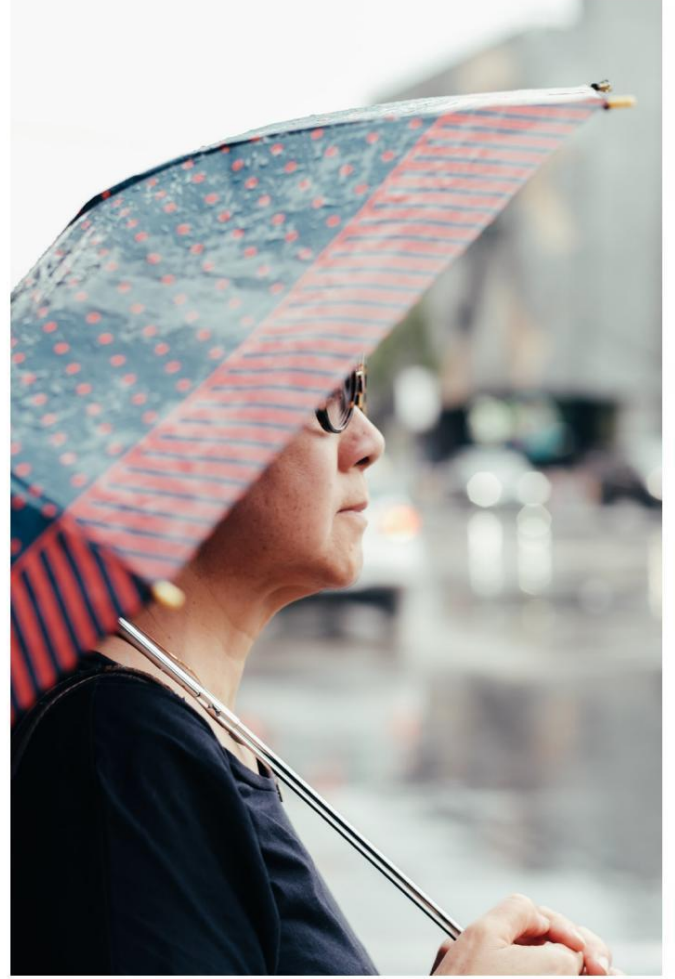
Akıllık okuma: Başkalarının ne düşündüğünü bildiğinize inanırsınız ve daha olası veya aynı derecede olası diğer ihtimalleri dikkate almazsınız. Örnek: "Ne yaptığımı bilmediğimi düşünüyorlar."

Aşırı genelleme: Mevcut durumun çok ötesine geçen kapsamlı bir olumsuz sonuca varırsınız. Örnek: "Toplantıda kendimi rahatsız hissettiğimden burada çalışmak için gerekli becerilere sahip değilim."

Kişiselleştirme: Kişinin kendisiyle alakalı gerçekleşmeyen olumsuz davranışların nedenini kendine atfetmesidir. Örnek: "Komşum onları üzecek bir şey yaptığım için bana merhaba demedi."

Zorunluluk ifadeleri ve – meli, -malı düşünce tarzı: Kişinin kendisi ve başkalarının nasıl davranması ve dünyanın nasıl bir yer olması gerektiği konusunda katı kurallarının olması ve bu kuralların gerçekleşmemesi durumunda olabilecek olası sonuçları abartmasıdır. Örnek: "Hiç hata yapmamalıyım."

Tünel Vizyonu: Olumsuz odaklanmanız artar ve iyi hissetmeme hali yayılır ve gün içerisinde durumların sadece olumsuz yönlerine dikkat etmeye başlarsınız. Normalde kendinizi daha iyi hissetmenize destek olabilecek aktiviteleri yaparken bile iyi hissetmezsiniz. Örneğin; giyindiğinizde, mutfağı topladığınızda, yürüyüşe çıktığınızda ve bir arkadaşınızla telefonda konuştuğunuzda kendinizi daha iyi hissetmezsiniz ve bütün günü berbat olarak tanımlarsınız.



OTOMATİK DÜŞÜNCELERE TEPKİ VERMEK

Depresyonu olan çoğu insan, yaşamlarında karşılaştıkları durumların, üzüntülerinin nedeni olduğuna inanır.

Hayatta pek çok zorlu durumla karşılaşılabiliriz, sahip olduğumuz duygularımız ise karşılaştığımız durumlar hakkında ne düşündüğümüzle ve bunları nasıl yorumladığımızla ilgilidir.

"Sıkıntıya neden olan hayatımızdaki olaylar değil, bu olaylara ilişkin yorumlarımızdır."

- Aaron T. Beck, Dr.



Sizi üzen bir olayı düşünürken şunları göz önünde bulundurun:

- Olayın(durum) kendisi
- Ne düşündüğünüz
- Duygusal olarak nasıl hissettiğiniz.

Çoğu insan genellikle sadece bir durumun içinde nasıl hissettiğinin farkına varabileceği için bunu öneriyoruz. Örneğin, yakın bir arkadaşınıza birkaç saat önce mesaj attığınızı ve onun cevap vermediğini varsayalım. "Artık benimle vakit geçirmek istemiyor" gibi otomatik bir düşünceye sahip olabilirsiniz. Bu düşünce muhtemelen

kendinizi üzgün ve karamsar hissetmenize yol açacaktır. Şimdi, şu düşünceye sahip olduğunuzu hayal edin, "Bir şeyler yanlış." Bu sefer de muhtemelen kendinizi kaygılı hissedebilirsiniz. Ne düşündüğünüzü anladığınızda, nasıl hissettiğiniz anlam kazanır.

SOKRATİK SORU

Kendinizi üzgün veya sıkıntılı hissettiğinizde veya yardımcı olmayan bir şey yaptığınızı fark ettiğinizde kendinize sorabileceğiniz "Şu an aklımdan ne geçiyor?" sorusuna ek olarak sorabileceğiniz sokratik sorular vardır. Bu sorular, olumsuz otomatik düşüncelerinizi daha makul, dengeli bir şekilde değerlendirmenize ve daha yararlı yanıtlar geliştirmenize yardımcı olacaktır. Önce kendinize sorun:

"Şu an aklımdan ne geçiyor?"

Sonra kendinize sorun:

1.Bana bu düşüncenin doğru olduğunu düşündüren nedir? Bunun doğru olmadığına veya tamamen doğru olmadığına dair herhangi bir kanıt var mı?

2.Bu durumu değerlendirmenin başka bir yolu var mı?

3.En kötüsü olursa ne yapabilirim? Olabilecek en iyi şey nedir? En fazla ne olur?

4.Bu düşünceye inanmanın bana etkisi nedir? Düşüncemi değiştirirsem ne olabilir?

5.Arkadaşım bu durumda olsaydı ve bu düşünceye sahip olsaydı [belirli bir kişiyi düşün] ne derdim?

6.Şimdi bu konuda ne yapabilirim?

Bu soruları daha makul ve dengeli yanıtlarla yanıtladığınızda hayatınızı daha gerçekçi deneyimlemeye başladığınızı ve biraz daha iyi hissetmeye başladığınızı fark edebilirsiniz.

NASIL TEKRAR HAREKETE GEÇİLİR

Depresyonu olan kişiler için en önemli ilk adımlardan biri, aktivitelerini planlamaktır. Depresyonu olan pek çok insanın daha önce onlara zevk veren veya başarı duygusunu tattıkları aktivitelerin bazılarında geri çekildiğini ve bu geri çekilmelerin depresif hallerini arttığını görüyoruz. Sıklıkla, çok fazla veya çok az uyumak veya daha az egzersiz yapmak gibi depresif ruh hallerini sürekliliğini sağlayan ve arttıran davranışlar sergilerler.

Depresyonu olan kişiler genellikle daha önce zevk aldıkları bir aktiviteden artık zevk almayacaklarına inanırlar. Kendilerindeki bu değişimi başkalarının fark edeceğinden endişeli olabilirler. Kaçınma ve hareketsizlik zevk, başarı duygusu ve bağlantı için daha az fırsatla sonuçlanır ve "tembellik", "sevgisizlik" veya "kötü bir hayata sahip olmak" hakkında eleştirel düşüncelere yol açar ve bu da depresyonu sürdürür. Olumsuz düşünme ve hareketsizlik olumsuz bir döngü haline gelir. Daha aktif olmak ve çabalarınız için kendinize kredi vermek, öz-yeterliliğinizi artırmada ve ruh halinizi iyileştirmede uzun bir yol kat etmenize yardımcı olur.

Etkinlikleri planlamak çok önemlidir ve arzuladıklarınızı, değerlerinizi ve hedeflerinizi akılda tutmak zevkli ve anlamlı etkinlikleri seçmenize yardımcı olacaktır.

Değerlerinizi, hedeflerinizi ve arzularınızı belirledikten sonra, bunlara ulaşmanıza hizmet eden faaliyetler seçmek, başlamanız için sizi motive edebilir. Örneğin, ailesiyle olan ilişkisine değer veren kişi, onlarla etkileşimini artırmak için kendisini zorlar. Hizmet etmeye değer veren kişi, yaşadığı tembelliğe rağmen yaşlı komşusuna yardım etmeye devam edebilir.

Hangi aktiviteleri çok fazla yaptığınızı ve hangi aktiviteleri çok az yaptığınızı veya tamamen aktivitelerden kaçındığınızı düşünmek de faydalı olabilir. Kademeli artan aktivitelerle günlük bir program oluşturmak ve bunları takip etmek, olumlu duyguların deneyimlenmesine ve nihayetinde depresyonun azalmasına yol açabilir.

Yapmayı canınızın istemediği veya sizi biraz zorlayıcı olan bir şeyi yaptığınızı için kendinize kredi vermek önemlidir. O gün yaptığınızı ve krediyi hak eden olumlu şeylerin basit bir günlük listesini zihinsel veya yazılı olarak oluşturun.

BDT KAYNAKLARI

BECK ENSTİTÜSÜ

Kâr amacı gütmeyen Beck Bilişsel Davranışçı Terapi Enstitüsü, 1994 yılında Dr. Aaron T. Beck ve Dr. Judith S. Beck tarafından BDT'de son teknoloji psikoterapi ve profesyonel eğitime ortam hazırlamak için kuruldu.

PSİKOTERAPİ

Bilişsel davranış terapistleri, kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz sonuçlara yol açan yararsız fikirlerinizi ve davranışlarınızı tanımlamanıza, değerlendirmenize ve değiştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günlük sorunları daha etkili bir şekilde yönetmenin yollarını bulmanıza da yardımcı olabilirler. Çabanız ve onların rehberliği ile, kişiler arası çatışmayı azaltacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha iyi kalmanıza yardımcı olacak becerileri öğrenebilirsiniz.

Beck Enstitüsü'ndeki klinik hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 610.664.3020 numaralı telefonu arayın veya info@beckinstitute.org adresine e-posta gönderin.

Sosyal medyada Beck Enstitüsü ile etkileşime geçebilirsiniz:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

BECK ENSTİTÜSÜNÜ DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ

Beck Institute, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, uygulaması ve araştırmasında mükemmellik ve yenilik yoluyla dünya çapında yaşamları iyileştirme misyonuna sahip, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bugün bir hediye ile işimize devam etmemize yardımcı olabilirsiniz!

Şimdi beckinstitute.org/give-now adresinden destek olabilirsiniz.