

# Kara bulutların altında

► Meral ÜNSAL BAKICI  
meral.bakici@trt.net.tr

**K**oyu gri bir gökyüzü. Son derece renksiz ve kişilsiz. Kapalı ve basık. Sanki dünyanın sonu gelmiş duygusu. İsteksizlik, mutsuzluk ve belki biraz da hırçınlık. Ama daha çok karamsarlık. Hiçbir şeyden mutlu olamama, içine kapanma ve en sevdiği kişilerden bile uzak durma ve tabii sürekli yeme isteği. Tanıdık geldi mi? Özellikle kış aylarında sık sık hissettiğiniz duygulara yakın mı? O halde bu bir kış depresyonu olabilir.

Kış depresyonu, depresyon, bipolar bozukluk. Biraz da medyanın etkisiyle birbirine karıştırılan ya da kendi kendine tanı konulan kavramlar. Oysa tıpkı bir böbrek ağrısı hissettiğimizde ya da gözlerimizde bir kaşıntı olduğunda yaptığımız gibi bu tür yakınmalarımızı işin uzmanına

danışmalıyız. Biz de öyle yaptık ve bu kavramlar hakkında Uzman Psikolog Beyhan Budak'tan sizler için bilgi aldık.

## İntihar düşüncesi

Beyhan Budak kış depresyonunu anlayabilmemiz için ilk önce depresyonun ne olduğunu tam olarak bilmemiz gerektiğinin altını çizerek, depresyonun belirtilerini özetledi: "Depresyon, birkaç gün sürüp ardından geçen bir can sıkıntısı ya da moral bozukluğu değildir. İki temel belirtisi vardır: Birincisi karamsarlık. Geleceğe ya da şu ana ilişkin karamsarlık, suçluluk duygusu, umutsuzluk. İkincisi ise; eskiden keyif aldığımız şeylerden artık keyif alamama durumu. Bunun haricinde iştahta azalma ya da artma

**"Depresyon, birkaç gün sürüp ardından geçen bir can sıkıntısı ya da moral bozukluğu değildir. İki temel belirtisi vardır: Birincisi karamsarlık. Geleceğe ya da şu ana ilişkin karamsarlık, suçluluk duygusu, umutsuzluk. İkincisi ise; eskiden keyif aldığımız şeylerden artık keyif alamama durumu."**

Uzman Psikolog Beyhan Budak



## Mevsimsel depresyon

Beyhan Budak genel hatlarıyla bir depresyon tanımı yaptıktan sonra onun alt dallarına da değindi. "Doğum sonrası depresyon, mevsimsel depresyon, atipik dediğimiz bazı belirtilerle uyuşmayan bir depresyon vardır. Psikotik özellikli depresyonu sayabiliriz. Biraz daha gerçekte bağın koptuğu bir depresyon türüdür bu. Majör depresyon vardır, hafif, orta ve ağır şiddette. Mevsimsel depresyonun kategorisine girer. Sonbahardan kışa dönüşlerde ve kıştan yaza dönüşlerde böyle şeyler ortaya çıkar."

bekleriz. Uykuda da ya artış ya da azalış yaşanır. Sigara, alkol ya da uyuşturucuya yönelme, zaten kullanılıyorsa artış olabilir. Cinsel istekte belirgin bir azalma olur. Ancak bu azalma ya da artışların bir standardı yoktur. Kişinin kendini yine kendisiyle kıyaslaması lazım. Sosyal içe kapanma olur. İntihar düşüncesi de bizim için önemli. Bu düşünce de üç aşamalı olur: Kişi sadece aklından geçirir 'ölsem de kurtulsam' diye. İkinci aşamada plan yapar. Üçüncü aşama da denemidir zaten. Depresyonun bir diğer belirtisi ise konsantrasyon bozukluğudur."





## Uzman Psikolog Beyhan Budak

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun. Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini tamamlamış. Fenomen Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde gençlere, ailelere danışmanlık görevini sürdürüyor. Evli ve bir kız çocuğu var.

### Tedavi çok yönlü

Kış depresyonunun tedavisini ise yine Budak'tan dinlediğimiz cümlelerle aktaralım: "Temel ilaç tedavisi var. Antidepresan ilaçlar kullanılabilir. Biz psikologlar ilaç yazamıyoruz. Bizim kullandığımız yöntem psikoterapi. Kişinin depresyonda olmasına yol açan düşünce yapısını değiştirmeye yönelik telkinlerle ve sistemli biçimde yönlendirmelerle uygulanan bir yöntem psikoterapi. Hafif ve orta şiddetli depresyonlarda, hem ilaç hem de terapi işe yarıyor. Ancak ağır depresyonlarda klinik yatış gerektiren durumlar olabiliyor. Bir de fototerapi denilen bir yöntem var. Çok yaygın değil ama onun da mantığı şöyle: Işık üreten cihazlarla kişiye her gün belirli saatlerde güneş ışığı veriliyor. Böylece hormonlar aktive ediliyor." Bütün bunların ışığında aslında kişinin kendisinin de yapabileceği şeyler olduğunu söylüyor uzman psikoloğumuz. Bunların en başında da belki spor geliyor. Spor ve serotonin hormonu arasındaki ilişki artık bilim dünyasınca da kabul görmüş. Ne kadar spor yaparsanız, bu hormon o kadar çok salgılanıyor. Üstelik bunun için bir spor salonu da şart değil Budak'a göre. Sabah evde yapılabilecek hareketler ya da öğle yemeğinin ardından bahçede tempolu bir yürüyüş yetebilir. Masanın başında egzersiz hareketleri bile yapılabilir. Yemek alışkanlıklarına da dikkat etmek bizi depresyondan uzak tutacak etkenlerden biri.

Kış depresyonunun diğer depresyon türlerinden farkları olduğunun altını çizen Budak, bu tür depresyonda iştahın arttığını belirtiyor. Kişilerin karbonhidratlı besinlere düşkün olması ve aşırı uyuması kış depresyonunda olduğunu düşündürtebiliyor.

### Serotonin, melatonin

Beynimizdeki hücrelerin birbiriyle iletişimini sağlayan serotonin ve melatonin hormonlarının da depresyonla ilişkisini yine Beyhan Budak'tan aktarıyoruz: "Melatonin hormonu uykuyu düzenleyen bir hormon. Vücut daha az ışık gördüğünde bu hormon artış sağlıyor. Bu artışla da bezginlik, uyku hali ortaya çıkıyor. Serotonin de, mutluluk hormonu olarak bilinir ve ışısız ortamlarda azalır." Dolayısıyla az güneş ışığı ve yanı sıra fiziksel koşulların getirdiği, dışarı çıkmama, sosyal ortamlara katılmama gibi durumlar kış depresyonunu tetikleyebiliyor.

Kış depresyonuna bir ad koymak için iki sene art arda mevsimle başlayıp mevsimle bitmesi lazım. Ancak Beyhan Budak'ın bu noktada bir önerisi var. Kişiler, tanı koymakla uğraşmamalı. Depresyona ait belirtilerden bir ya da bir kaçını üç haftadan daha fazla süre yaşıyorsa bir uzmana başvurmalı.

### Gün ışığı

Gün ışığında vakit geçirmek de doğal bir fototerapi Budak'a göre: "Kapalı yerlerde çalışan insanlar kış depresyonu konusunda daha risk altındalar. Molalarında ya da böyle bir imkan yoksa bile mümkünse sabah işe giderken bir yarım saat gün ışığı alsınlar. Güneş olması da şart değil."

### "Mani" olabilir

Kış aylarının sona erdiği, baharın güneşli ılık günlerine geçildiği günlerde ise başka bir sorun ortaya çıkabiliyor. Budak bunu da şöyle aktarıyor: "Kış depresyonunun tam tersi bir durum da baharda yaşanabiliyor. Bazı kişiler baharla birlikte hareketleniyor, adeta coşuyor. Sürekli para harcıyorlar, hiç bitmeyecekmiş gibi bir enerji ile

doluyorlar. Az yemek yiyorlar, az uyuyorlar. Bir sürü plan yapıyorlar. Cinsel enerjileri artıyor. Bu mani dediğimiz bir durum. Duygu durum bozuklukları ikiye ayrılıyor birisi depresyon, diğeri ise mani. Bipolar duygu bozukluğu, biraz daha tedavisi farklı ve aslında depresyondan daha ciddi diyebiliriz. Bahar dönemlerinde kontrolsüz bir enerji ortaya çıkıyorsa kişi kesinlikle bir psikiyatriste gitmeli."

Gün içerisinde ters giden herhangi bir şeyin insanı çok hırpalamaması gerektiğinin altını çizen Beyhan Budak, özellikle sosyalleşmeden kopmamayı öneriyor. Depresyonla mücadelede " zevk almasan da, acı da çeksen dışarı çık" önerisini dile getirdiğini belirtiyor ve ekliyor: "Ruhu bir banka gibi düşünmek lazım. Ona yatırım yapmayı sürekli faizle para çekersek bir müddet sonra kapımıza dayanır ve aldıklarımızın hesabını sorar. Bir hobi edinmek, biyografi ya da konuyla ilgili kitaplar okumak iyi hissetmemize yol açabilir."

Beyhan Budak'tan bazı araştırma sonuçlarını da öğreniyoruz. Buna göre toplumun yüzde onluk bir kesimi depresyonda ve kadınlar erkeklere oranla yüzde elli daha fazla depresyona giriyor. Londra'da yapılmış bir başka araştırmaya göre ise; insanlarla iletişim kurmak, insanlara yardım etmek, bir hobiyile uğraşmak, romantik şeyler yaşamak, sevmek, sevmek, ait olmak iyi hissettiriyor.



Fotoğraf: Meral ÜNSAL BAKICI

