

Anksiyete ve depresyon: Biri ötekini etkiler mi ve bu durumda ne yapmak gerekir?

Prof Dr Özden Yalçinkaya Alkar

Klinik Psikolog, Akademisyen, Psikoterapist, Süpervizör

Anksiyete ve depresyon

- İki bozukluk sıklıkla birlikte görülür. Yapılan bir araştırmada, anksiyete ya da depresyonu olan kişilerin neredeyse yarısının aynı zamanda diğer bozukluğun kriterlerini de karşıladığını göstermektedir.
- Ancak anksiyete ve depresyon aynı anda ortaya çıksa da, bir bozukluğun olması mutlaka diğerinin de olacağı anlamına gelmez. Anksiyete, depresyon veya her ikisiyle birden mi mücadele ettiğinizi anlamak zor olabilir.

Kaygı(anksiyete) nedir?

- Anksiyete, aşırı, sürekli korku ve endişeyi içeren bir psikolojik bozukluktur. Ara sıra yaşanan kaygı olağan olsa da, kaygı bozukluğu günlük yaşamı zorlaştırabilir ve yardım almadan kontrol edilmesi zor olabilir.
- Kişinin kaygısının odağı, sahip olduğu kaygı bozukluğunun türüne göre değişiklik gösterebilmektedir. Yaygın olanlar şunları içerir:
 - Yaygın anksiyete bozukluğu (GAD)
 - Panik bozukluk
 - Sosyal kaygı (sosyal fobi olarak da bilinir)
 - Spesifik fobiler
 - Obsesif kompulsif bozukluk (OKB)

Depresyon nedir?

- Depresyon ise, üzüntü, yalnızlık, boşluk ve umutsuzluk duygularıyla ilişkili bir duygudurum bozukluğudur. Depresyonla mücadele eden bir kişi, hayattan keyif almayı ve anlamlı ilişkiler sürdürmeyi zorlaştıran biçimde, son derece çökkün hissedebilir ve bunaltıcı derecede bir üzüntü yaşayabilir.
- Yaygın türleri ise şunlardır:
 - Majör depresif bozukluk (MDB)
 - Kalıcı depresif bozukluk (distimi -YGB)
 - Doğum sonrası depresyon (PPD)
 - Mevsimsel duygudurum bozukluğu (SAD)
 - Psikotik depresyon
- Depresyon ayrıca bipolar bozukluk da dahil olmak üzere diğer duygudurum bozukluklarının bir belirtisi de olabilir.

Anksiyete ve depresyon belirtileri nelerdir?

- Anksiyete ve depresyon belirtileri sıklıkla örtüşür. Anksiyete aynı zamanda depresyonun bir belirtisi de olabilirken; depresyon bazı anksiyete bozukluklarından da kaynaklanabilmektedir.
- Her iki bozukluğun en yaygın belirtilerinden bazıları şunlardır:
 - Makul ölçüde olmayan ve kontrol edilemeyen korku veya endişe
 - Üzüntü veya değersizlik duyguları
 - Eskiden keyif alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı
 - Panik(yoğun korku nöbetleri) ataklar
 - Uykusuzluk
 - Süreğen yorgunluk
 - Baş ağrıları
 - Rahatlama zorluğu

Anksiyete belirtileri nelerdir?

Anksiyetenin duygusal ve bedensel belirtileri günlük işleri yerine getirmeyi zorlaştırabilir. Anksiyete bozukluğunun belirtileri normal endişe olarak kabul edilenin ötesine geçer ve hayatınızın birçok yönünü olumsuz şekilde etkileyen süreğen endişeleri içerir.

Anksiyetenin yaygın duygusal belirtileri şunlardır:

- Zayıflatıcı korkular
- Mantıksız düşünceler
- Gerginlik veya sinirlilik
- Kontrol edilemeyen endişe
- Dehşet
- Panik

Yaygın bedensel belirtileri ise;

- Tükenmişlik
- Artan kalp atış hızı
- Aşırı terleme
- Gergin kaslar
- Çene sıkma ve diş gıcırdatma
- Uyuma zorluğu

Depresyon belirtileri nelerdir?

Herkes zaman zaman kendini iyi hissetmeyebilir veya üzgün hissedebilir. Depresyon ise bu olağan durumun aksine uzun süreli üzüntü ve diğer olumsuz duygularla birlikte, genellikle bedensel belirtileri de içerir.

Depresyonun yaygın duygusal belirtileri şunlardır:

Bir zamanlar keyif aldığınız aktivitelere karşı ilgi kaybı

Ezici üzüntü veya boşluk hissi

Umut kaybı ve çaresizlik duygusu

İntihar düşüncesi

Yaygın bedensel belirtileri ise;

Enerji eksikliği

Kronik yorgunluk

Kilo veya yeme alışkanlıklarında

ani değişiklikler

Uyku alışkanlıklarındaki

değişiklikler

Odaklanma ve karar vermede

zorluk

Anksiyete ve depresyonun nedenleri nelerdir?

- Depresyon ve anksiyetenin gelişiminde birçok faktör rol oynayabilir. Her iki durumla da mücadele ediyorsanız, kendinizi bir bozukluğun diğerini kötüleştirdiği bir döngüde bulabilirsiniz; örneğin, aşırı endişeler nedeniyle kendinizi depresif hissedebilirsiniz.
- Genellikle her iki bozukluğun altında yatan faktörler şunlardır:
- Genetik: Genetik olarak bir bozukluğa daha duyarlı olmak, sizi diğerlerine de daha duyarlı hale getirebilir.
- Anksiyete bozukluğu tanısı: Tedavi edilmediği takdirde anksiyete bozuklukları depresyona yol açabilir.
- Çevresel faktörler: Bazı yaşam olayları, özellikle travmatik olanlar, her iki bozukluğun da gelişmesine katkıda bulunabilir.
- Diğer psikolojik bozukluklar: Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi durumlar riskinizi artırabilir.

Anksiyete ve depresyonla baş etme?

- Profesyonel tedavi (psikoterapi, ilaç tedavisi veya her ikisinin birleşimi) hem kaygıya hem de depresyona yardımcı olabilir. Kişisel bakım stratejileri de, o andaki gündelik belirtileri yönetmek için yararlı olabilir.

Tedavi çeşitleri:

- Farmakoterapi
- Psikoterapi(konuşma terapileri)
 - Psikoterapi her iki bozukluğun belirtilerini yönetmenize yardımcı olabilir.

Psikoterapi(konuşma terapileri) ?

- Bilişsel davranışçı terapi (BDT), sıklıkla birlikte ortaya çıkan kaygı ve depresyonun tedavisi için kullanılır. Düşüncelerinizi ve düşüncelerinizin duygularınız ve davranışlarınız üzerindeki etkilerinin anlaşılması ve uygun biçimde ele alınması için etkili olabilir. Yine, tehlike döngülerini içeren düşüncelerinizi tanımlamayı ve durdurmayı öğrenmenize yardımcı olabilir.
- Psikodinamik terapi, kaygınızın ve depresyonunuzun temel nedenlerini anlamak ve ele almak için düşüncelerinizi, duygularınızı, çatışmalarınızı ve ilişki kalıplarınızı incelemeyi içerir.
- Maruz bırakma terapisi, sizi güvenli bir ortamda korkunuza veya fobinize maruz bırakmayı içerir. Bu, belirli şeylerin, düşüncelerin veya durumların tetiklediği kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.



Diğer stratejiler nelerdir?

- Profesyonel tedaviye ek olarak,
- günlük rutininizde yapacağınız basit ayarlamalar, günlük kaygı ve depresyon belirtilerinizi yönetmenize yardımcı olabilir. Bu stratejilerin ciddi psikolojik bozuklukların tedavisi olmadığını ve psikoterapi, ilaç tedavisi veya her ikisiyle birlikte eşleştirildiğinde en iyi şekilde işe yaradığı unutulmamalıdır.

Neler faydalıdır?

- Yararlı teknikler şunları içerir:

- Gevşemek
- Zihni ve bedeni sakinleştirmek için derin nefes egzersizleri yapmak
- Fiziksel aktiviteler yapmak ve aktif olmak
- Sağlıklı gıdalar tüketmek(meyve, sebze vb)
- Sabah ve akşam rutini oluşturmak ve takip etmek
- Sağlıklı bir uyku programı uygulamak

Ne zaman uzman yardımı ?

- Kaygı ve depresyon, özellikle aynı anda meydana geldiklerinde günlük yaşamı zorlaştırabilir ve gündelik hayatınız daha az tatmin edici hale getirebilir.
- Belirtilerle mücadele ediyorsanız bir psikoterapist yardımcı olabilir. Kaygınızı ve depresyonunuzu yönetmeye başlamak için uzmana başvurmak veya destek almak önemlidir.

Son olarak...

- Psikolojik bozuklukların fark edilmesi ve uygun desteğin alınması hayat kalitenizi artırabilir...
- Sorularınız için:
- ozdenalkar@gmail.com
- Kaynak: Bu bilgilendirme

[Hirschfeld RM. The Comorbidity of Major Depression and Anxiety Disorders: Recognition and Management in Primary Care. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2001 Dec;3\(6\):244-254. doi: 10.4088/pcc.v03n0609. PMID: 15014592; PMCID: PMC181193./](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541052/>

Kaynaklarındaki bilgiler esas alınarak oluşturulmuştur.