

DEPRESYON REHBERİ



*Kendinizi Anlamak ve
İyileşme Sürecini Desteklemek İçin*



PSK.ERVA GÜL

Psikoeğitim Kitapçığı

EMPATİ PSİKİYATRİ VE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ



Depresyon Nedir?

Depresyon yalnızca üzgün olmak değildir. Enerjinin azalması, isteksizlik, keyif alamama, umutsuzluk, zihinsel yavaşlama ve bazen bedensel yorgunlukla giden bir durumdur.

Bu bir zayıflık, tembellik ya da karakter sorunu değildir.

Beynin çalışma biçimi, stres sistemi ve duygusal yüklerle ilgilidir.

Depresyon yaşayan kişiler
çoğu zaman:



“Neden böyleyim?”
diye kendini suçlar.



Hiçbir şey yapmak
istememez. Ama hiçbir şey
yapmamaktan da
rahatsız olur.

Bu durum geçici olabilir ve destekle iyileşebilir.



Sizde Olabilecek Belirtiler

Aşağıdakilerden bazılarını yaşıyor olabilirsiniz.
İşaretlemek sadece farkındalık içindir.

- ☐ Sürekli yorgun hissetmek
- ☐ Sabah kalkmakta zorlanmak
- ☐ Eskiden keyif aldığınız şeylerden zevk alamamak
- ☐ Dikkat ve odaklanma güçlüğü
- ☐ Umutsuzluk hissi
- ☐ Kendinizi değersiz ya da suçlu hissetmek
- ☐ Sosyal ortamlardan kaçınmak
- ☐ Uyku veya iştah değişiklikleri
- ☐ “Hiçbir şeyin anlamı yok” düşüncesi

Bu belirtilerin hepsini yaşıyor olmanız gerekmez.

Notlarım

Depresyon tanısı için belirtilerin çoğunun en az iki hafta boyunca sürmesi ve günlük yaşamı etkilemesi gerekir.



Depresyonu Farkında Olmadan Kötüleştiren Davranışlar

Depresyonda kişi rahatlamak için yaptığı bazı şeylerle aslında durumu ağırlaştırabilir:

- ✓ Sürekli yatakta kalmak
- ✓ Günlük rutini tamamen bırakmak
- ✓ Sosyal teması kesmek
- ✓ Kendini sürekli eleştirmek
- ✓ Ertelemek
- ✓ “Hiçbir şey işe yaramaz” diye düşünmek

Bu davranışlar anlaşılabilir olsa da iyileşmeyi zorlaştırır.

İyi Gelmeye Baslayabilecek Küçük Adımlar

Depresyonda büyük değişimler değil, küçük adımlar etkilidir:

Şunları deneyebilirsiniz:

- ☒ Günde en az 10–15 dakika gün ışığı almak
- ☒ Çok küçük bir görev seçmek ve tamamlamak
- ☒ Kısa yürüyüş yapmak
- ☒ Ilık duş almak
- ☒ Bir kişiyle kısa da olsa iletişim kurmak
- ☒ Odayı havalandırmak
- ☒ Basit bir rutin oluşturmak

1) “Güne Başlama Ritüeli” Oluşturma

Depresyonda günler birbirine karışır. Her sabah aynı küçük ritüeli yapmak zihne “gün başladı” sinyali verir.

Örnek:

- ✓ Perdeyi açmak
- ✓ Yüzü yıkamak
- ✓ Bir bardak su içmek
- ✓ Camdan dışarı bakmak



*Ritüelin kısa ve
değişmez olması önemlidir.*



2) “Ortamı Deęiřtirme Deneyi Oluşturma

Aynı yerde uzun süre kalmak duyguyu ağırlaştırabilir.

Odayı deęiřtirmek:

- ✓ Odayı deęiřtirmek
- ✓ Sandalyeyi pencereye çevirmek



- ✓ Farklı bir odada oturmak
- ✓ Mümkünse kısa süreli dışarı çıkmak

Duygu bazen ortamla birlikte deęiřir.



3) “Hiçbir Şey Yapamıyorum” Anı İçin 2 Dakika Listesi

Çok zorlandığınız anlar için önceden küçük bir liste hazırlayın:

- ✓ 10 derin nefes almak
- ✓ Yüzü yıkamak
- ✓ Ayağa kalkmak
- ✓ Bir şey içmek
- ✓ Bir şarkı açmak



4) Geçmişten Küçük Bir İyi Anı Hatırlama

Depresyon zihni olumsuz odaklar.

Geçmişte sizi biraz olsun iyi hissettirmiş bir anıyı düşünmek duygusal sistemi yumuşatabilir.

Bu büyük bir mutluluk olmak zorunda değildir.

Küçük, sıradan ama sıcak bir an yeterlidir.



✓ Çok iyi demlenmiş bir çay



✓ Yumuşacık bir kedi severken



O anı tüm duyularımızla gözüünüzde canlandırın.



5) Bedeni Uyandırma Hareketi

Depresyonda beden de yavaşlar.

✓ Omuzları hareket ettirmek



✓ Esnemek



✓ Yavaş yürümek



✓ Elleri yıkamak



Amaç spor yapmak değil, bedeni yeniden devreye sokmaktır.

EMPATİ PSİKİYATRİ VE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

PSK.ERVA GÜL

6) Gün Işığıyla Temas



Gün ıřęı, biyolojik ritim ve ruh hali üzerinde gğl etikiye sahipir.

+

✓ Pencere kenarında oturmak



✓ Balkon veya bahęeye çıkmak



✓ Kısa süre dışarıda bulunmak



Sre kısa olsa bile etkili olabilir.

EMPATİ PSİKİYATRİ VE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

PSK.ERVA GL
PSK.ERVA GL

7) Temassız Sosyal Bağ Kurma

Konuşmak zor geliyorsa:



Birine
mesaj atmak



“Nasılsın?”
yazmak bile yeter.

Sosyal medyada
pasif olarak
bulunmak



Sevdiğiniz
birini görmek



Fiziksel mesafe,
duygusal temasi
engellemez.

Tam etkileşim gerekmeyen temas da
yalnızlık hissini azaltabilir. ↗



10) Günün En Az Zor Anını Fark Etme

Depresyon tüm günü kötüymüş gibi hissettirebilir.

Oysa çoğu zaman küçük farklar vardır.

Günün sonunda kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

“Bugün diğer anlara göre biraz daha katlanılabilir olan zaman hangisiydi?”

Bu, iyileşme işaretlerini fark etmeyi sağlar.



Küçük Hatırlatma

Depresyonda çoğu zaman önce **istek** gelmez.

Davranış küçük de olsa başladıktan sonra duygu değişebilir.

Yapmak istememeniz, yapamayacağınız anlamına gelmez.





Kendinize karşı nazik olun.

İyileşme çoğu zaman küçük ama tekrar eden adımlarla gerçekleşir.

Bu rehber bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.
Psikolojik zorluklar yaşadığınızda profesyonel destek almak önemlidir.



Psikoloji içerikleri ve yeni rehberler için QR kodu okutarak Instagram hesabımı ziyaret edebilirsiniz.

Empati Psikiyatri ve Psikoterapi Enstitüsü

📍 Cennet, Tunc Sk. No:2 A Blok No:2 İç Kapı No:2
34290 Küçükçekmece / İstanbul

☎ +90 542 118 87 86

🌐 www.empatienstitu.com

Hazırlayan

Psk. Erva Gül

