

Depresyon aslında bir ruh halini tanımlayan sözcüktür. Ancak aynı zamanda psikiyatrik bir bozukluğu tanımlamak amacıyla da kullanıldığından giderek bir hastalık adı haline almıştır. Bir kişi için depresyonda denildiğinde, bir çeşit ruhsal çökkünlük halinde olduğu anlaşılmaktadır. Gündelik yaşamda herkes zaman zaman kendini moralsiz, üzgün, mutsuz hatta karamsar hissedebilir. Depresyon hastalığının gündelik olağan moral bozukluğu veya demoralizasyondan farkı kişinin sadece:

(1) duygusal olarak üzgün, mutsuz, kederli hissetmesi değil ama yanı sıra

(2) düşünce olarak durumuyla ilgili ümitsizlik, çaresizlik ve karamsarlık içinde olması, kendini bu durum içinde yetersiz ve değersiz olarak algılaması ve hatta intiharı çözüm olarak görmesi,

(3) davranış olarak kendini toplumdan soyutlaması, içine kapanması, giderek durgunlaşması, hiçbir şeyden zevk alamaması ve isteksizlik göstermesi ve

(4) bedensel olarak uykusunun ve iştahının bozulmasıdır.

Gündelik olaylar mutlaka insanların ruh halini olumsuz etkilemektedir, ancak depresyondan farkı, kişinin bu durumu çözümsüz ve kendisini de yetersiz hissetmemesidir. Gündelik olaylar morali bozulan kişi olumlu gelişmeler ile kendisini yeniden iyi hissetirken, depresyon hastalığındaki kişi olaylara bağlı olarak kendini daha iyi hissetmez. Bu nedenle tüm gündelik moral bozukluklarını veya gelip geçici umutsuzluk hallerini depresyon olarak kavramlaştırmak hatalı bir yaklaşım olmaktadır.

Depresyon hastalığının yaygınlığına bakıldığında, 2010 yılı başında yayınlanan bir çalışmaya göre toplumda %8-10 arasında görülmektedir. Yaşam boyu hastalanma riski ise erkeklerde on erkekten bir tanesi, kadınlarda ise her dört veya beş kadından bir tanesi yaşamlarında en az bir kez depresyon hastalığına yakalanacaklardır.

Diğer yandan etkili tedavi edilmeyen depresyonda intihar ile ölüm riski (tamamlanmış intihar riski) %15 civarındadır. Bunun dışında, hastalar yaşam içindeki aktivitelerini sürdüremezler ve iş, aile ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenir. Depresyon şu anda dünyada en fazla yeti kaybı oluşturan hastalıklar sırasında dördüncüdür, 2020 yılında ise ikinci sırada olacaktır. Gelişmiş ülkelerde ise yeti kaybı açısından hep birincidir. Aynı zamanda iyi tedavi edilmemiş depresyon alkol ve madde kullanım sorunlarına, başka ruhsal hastalıklara da zemin hazırlamaktadır. Uzamış ve iyi tedavi edilmemiş depresyon bedensel hastalıklara da zemin hazırlamakta ve diyabet, kalp hastalıkları gibi bedensel hastalıkların gidişini kötüleştirip ölüm riskini dahi arttırmaktadır.

Depresyon mutlaka psikiyatri hekimleri tarafından etkili biçimde tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Oysa Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada depresyon hastalarının %49'u hiçbir tedavi görmemektedirler. Kalan yüzde 51'in ise, ancak %21'i etkili ve anlamlı bir tedavi görürken, geri kalanları ise tedavi edici değeri veya anlamı olmayan tedavilerle oylanmaktadır. Bu nedenle depresyon doğru tanınmalı ve tedavi edilmelidir.

Antidepresan ilaç tedavilerinin etki göstermedikleri ve işe yaramadıkları yönünde bir tartışma sürekli vardır. Ancak çalışmalar göstermektedir ki, depresyon hastalık düzeyinde bulunduğu antidepresanlar çok başarılı sonuç vermektedirler. Ama depresyon bir hastalık değil de, gündelik moral bozukluğu düzeyindeyse, antidepresanlar işe yaramamaktadır. Yani depresyon hastalığında mutlaka bir etkili tedavi yapmak gerekirken, sadece moral bozukluğu veya yaşadığı olaylara bağlı üzüntü veya mutsuzluk yaşayan bir kişi hastaymış gibi tedavi edilmemelidir. Bunun ayrımını da psikiyatri hekimleri yapabilmektedir. Antidepresan ilaçlar bir hastalığı tedavi etmede kullanılan bir grup ilaçtır. Hiçbir zaman bir moral dopingi, mutluluk ilacı, uyuşturarak dertleri unutturucu bir madde veya alışkanlık yapan bir ilaç değildir. Tedavide kullanılan ve beyin çalışmasında düzenlemeler yaparak kimyasal maddelerdir. Antidepresan ilaçlar depresyon hastalığında başarıyla kullanılmakta ve %80'lere varan yüz güldürücü sonuçlar alınmaktadır.

Antidepresan tedavilerin yanında hastalara psikoterapiler uygulanmaktadır. Bu tedaviler çeşitli kuramlara dayanan ve yıllar içinde bilgi birikimiyle temelleri oturtulmuş yöntemlerdir. Bu tedaviler psikanaliz denilen insanın ruhsal çatışmalarını çözmeye yarayan tedaviler ile

bilişsel-davranışçı terapi denilen insanın düşünce yapısındaki olumsuz düşünce kalıplarını ve davranış kalıplarını işlevsel olanlar ile değiştirmeye yarayan tedavilerdir. Bunlar dışındaki kuramlara dayanmayan, hastaya akıl öğretmeye veya yaşamına çeki düzen vermeye yarayan, uğraşları tedavi edici girişimler veya terapiler diye kabul etmek doğru değildir. Bunlar hastaları gündelik avuntularla oyalamaktadır.

Sonuç olarak, depresyon psikiyatrik hastalıklar için en yaygın olan ve en çok yeti kaybı yapan hastalıklardan birisidir. Doğru tanınıp etkili tedavi edildiğinde bir toplum sağlığı sorunu yaratmamaktadır. Oysa, uzman olmayan kişiler tarafından uygun biçimde tedavi edilmeyen depresyon pek çok başka soruna yol açmaktadır.