

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

Depresyon ile Başa Çıkma Rehberi

Profesyonel Psikolojik Destek ve Pratik Çözümler

Bu Rehber Hakkında

Bu kapsamlı rehber, depresyonla başa çıkmak için kanıta dayalı stratejiler, pratik egzersizler ve günlük yaşam ipuçları sunmaktadır. Klinik psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe'nin deneyimleri ışığında hazırlanmıştır.

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tedavinin yerini alamaz. Depresyon belirtileri yaşıyorsanız, mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

1. Depresyonu Anlamak

Depresyon Nedir?

Depresyon, kişinin ruh halini, düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen ciddi bir ruh sağlığı bozukluğudur. Sadece "üzgün hissetmek" değil, yaşamın her alanını etkileyen karmaşık bir durumdur.

Depresyon Belirtileri

Duygusal Belirtiler:

- Sürekli üzüntü ve umutsuzluk hissi
- Hiçbir şeyden zevk alamama (anhedoni)
- Değersizlik ve suçluluk duyguları

- Aşırı kaygı ve gerginlik
- İritabilite ve öfke nöbetleri
- Duygusal uyuşukluk

Fiziksel Belirtiler:

- Kronik yorgunluk ve enerji eksikliği
- Uyku bozuklukları (uykusuzluk veya aşırı uyuma)
- İştah değişiklikleri
- Baş ağrısı ve kas ağrıları
- Sindirim problemleri
- Hareket yavaşlaması

Bilişsel Belirtiler:

- Konsantrasyon güçlüğü
- Karar verme zorluğu
- Hafıza problemleri
- Olumsuz düşünce kalıpları
- Ölüm ve intihar düşünceleri

Davranışsal Belirtiler:

- Sosyal izolasyon
- Aktivitelerden kaçınma
- İş/okul performansında düşüş
- Kişisel bakımı ihmal etme
- Madde kullanımı

2. Depresyonun Nedenleri

Biyolojik Faktörler

- **Genetik:** Aile geçmişinde depresyon öyküsü
- **Beyin Kimyası:** Nörotransmitter dengesizlikleri

- **Hormonal Değişiklikler:** Tiroid, menopoz, doğum sonrası
- **Medikal Durumlar:** Kronik hastalıklar, ilaç yan etkileri

Psikolojik Faktörler

- Olumsuz düşünce kalıpları
- Düşük öz saygı
- Mükemmeliyetçilik
- Geçmiş travmalar
- Kişilik özellikleri

Sosyal ve Çevresel Faktörler

- Stresli yaşam olayları
- Sosyal destek eksikliği
- Finansal zorluklar
- İş kaybı veya ilişki problemleri
- Çevresel faktörler (mevsimsel değişiklikler)

3. Bilişsel Davranışçı Stratejiler

Olumsuz Düşünce Kalıplarını Tanıma

Bilişsel Çarpıtmalar

Depresyonda sık görülen düşünce hataları:

- **Kara-Beyaz Düşünme:** "Ya mükemmelim ya da başarısızım"
- **Aşırı Genelleme:** "Hep böyle olacak"
- **Zihin Okuma:** "Beni sevmiyor"
- **Felaketleştirme:** "En kötüsü olacak"
- **Kişiselleştirme:** "Bu benim hatam"

Düşünce Kayıtları Tutma

Günlük Düşünce Kayıt Egzersizi

Her gün yaşadığınız olumsuz duyguları şu şekilde kaydedin:

1. **Durum:** Ne oldu?
2. **Duygu:** Ne hissettiniz? (1-10 arası puanlayın)
3. **Düşünce:** Aklınızdan ne geçti?
4. **Kanıt:** Bu düşünceyi destekleyen kanıtlar neler?
5. **Karşı Kanıt:** Bu düşünceye karşı kanıtlar neler?
6. **Alternatif Düşünce:** Daha dengeli bir düşünce nedir?
7. **Yeni Duygu:** Şimdi ne hissediyorsunuz?

Olumsuz Düşünce

Alternatif Düşünce

"Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum"

"Bazı şeylerde zorlanıyorum, ama çoğu şeyi başarabiliyorum"

"Kimse beni sevmiyor"

"Sevdiğim ve beni seven insanlar var"

"Bu hiç bitmeyecek"

"Zor zamanlar geçici, her şey değişir"

"Ben bir başarısızım"

"Başarısızlıklar yaşıyorum ama bu beni tanımlamaz"

Davranışsal Aktivasyon

Davranışsal aktivasyon, depresyonda etkili bir tedavi yöntemidir. Temel prensibi, zevk aldığınız ve değer verdiğiniz aktiviteleri tekrar hayatınıza dahil etmektir.

Aktivite Programlama

1. Zevk Aktiviteleri (P - Pleasure):

- Müzik dinlemek
- Kitap okumak
- Doğada yürüyüş yapmak
- Arkadaşlarla sohbet etmek
- Hobi ile uğraşmak

2. Başarı Aktiviteleri (M - Mastery):

- Ev işleri yapmak
- Egzersiz yapmak
- Yeni bir beceri öğrenmek
- Projeleri tamamlamak
- Sosyal aktivitelere katılmak

Günlük Aktivite Planı

Saat	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	------	----------	----------	------	-----------	-------

07:00	Güne başlama rutini	Güne başlama rutini	Güne başlama rutini	Güne başlama rutini	Güne başlama rutini	Uyku (uzun)	Uyku
09:00	Sabah yürüyüşü	Meditasyon	Sabah yürüyüşü	Meditasyon	Sabah yürüyüşü	Kahvaltı & gazete	Kahv müzi
14:00	Sosyal aktivite	Hobi zamanı	Kitap okuma	Sosyal aktivite	Hobi zamanı	Arkadaş ziyareti	Aile :
19:00	Gevşeme egzersizi	Film izleme	Gevşeme egzersizi	Film izleme	Gevşeme egzersizi	Sosyal etkinlik	Güni değ

4. Günlük Yaşam Stratejileri

Uyku Hijyeni

z^z Sağlıklı Uyku İçin İpuçları

- Her gün aynı saatte yatın ve kalkın
- Yatak odasını sadece uyku için kullanın
- Kafein ve alkolü azaltın
- Yatmadan 2 saat önce ağır yemek yemeyin
- Yatak odasını serin, karanlık ve sessiz tutun
- Gündüz uykularını sınırlayın (30 dk maksimum)
- Akşam rutini oluşturun (kitap okuma, müzik)

Beslenme ve Depresyon

Ruh Sağlığını Destekleyen Besinler:

- **Omega-3 Yağ Asitleri:** Balık, ceviz, chia tohumu
- **Kompleks Karbonhidratlar:** Tam tahıllar, fasulye
- **Protein:** Yumurta, tavuk, kuru baklagiller
- **Vitaminler:** B vitaminleri, D vitamini, folik asit
- **Mineraller:** Magnezyum, çinko, demir

Kaçınılması Gereken Besinler:

- İşlenmiş şeker ve atıştırmalıklar
- Aşırı kafein
- Alkol
- İşlenmiş gıdalar
- Aşırı tuzlu yiyecekler

Fiziksel Aktivite

Egzersiz, depresyon için etkili bir doğal antidepresandır. Endorfin salınımını artırır ve ruh halini iyileştirir.



Haftalık Egzersiz Planı

Başlangıç Seviyesi (Haftada 3 gün):

- **Pazartesi:** 20 dk yürüyüş + 10 dk gerilme
- **Çarşamba:** 15 dk hafif jimnastik + 15 dk yoga
- **Cuma:** 25 dk yürüyüş + 5 dk derin nefes alma

Orta Seviye (Haftada 4-5 gün):

- **Pazartesi:** 30 dk hızlı yürüyüş
- **Salı:** 20 dk kuvvet antrenmanı
- **Perşembe:** 40 dk bisiklet
- **Cumartesi:** 45 dk doğa yürüyüşü
- **Pazar:** 30 dk yoga/pilates

Sosyal Destek Ağları

Sosyal Bağlantıları Güçlendirme:

- Aile ve arkadaşlarla düzenli iletişim kurma
- Destek gruplarına katılma
- Gönüllülük faaliyetlerine katılma
- Hobi gruplarına üye olma
- Profesyonel yardım alma



İletişim İpuçları

- Duygularınızı açık bir şekilde ifade edin
- "Ben" dili kullanın
- Aktif dinleme yapın
- Yardım istemeyi öğrenin
- Sınırlarınızı net bir şekilde belirleyin

5. Stres Yönetimi ve Gevşeme Teknikleri

Derin Nefes Alma Egzersizi



4-7-8 Nefes Tekniği

1. Rahat bir pozisyonda oturun
2. Ağızınızdan tüm havanızı verin
3. Burnunuzdan 4 sayarak nefes alın
4. 7 sayarak nefesinizi tutun
5. Ağızınızdan 8 sayarak nefes verin
6. Bu döngüyü 4 kez tekrarlayın

Ne Zaman Kullanın: Anksiyete atakları, uykusuzluk, stresli anlar

Progressif Kas Gevşemesi

Bu teknik, kas gruplarını sırayla kasıp gevşeterek tam vücut gevşemesi sağlar.



Kas Gevşeme Adımları

1. **Ayaklar:** Ayak parmaklarınızı sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)
2. **Baldırlar:** Baldır kaslarınızı sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)
3. **Kalçalar:** Kalça kaslarınızı sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)
4. **Karın:** Karın kaslarınızı sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)
5. **Eller:** Yumruk yapın (5 sn), gevşetin (10 sn)
6. **Kollar:** Kollarınızı sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)
7. **Omuzlar:** Omuzları kulaklara yaklaştırın (5 sn), gevşetin (10 sn)
8. **Yüz:** Tüm yüz kaslarını sıkın (5 sn), gevşetin (10 sn)

Mindfulness (Farkındalık) Meditasyonu



Basit Farkındalık Egzersizi

1. Rahat bir pozisyonda oturun
2. Gözlerinizi kapatın veya bir noktaya odaklanın
3. Nefesinize odaklanın
4. Düşünceler geldiğinde onları yargılamadan fark edin
5. Dikkatinizi tekrar nefesinize getirin
6. 5-10 dakika boyunca devam edin

Faydaları: Anksiyeteyi azaltır, konsantrasyonu artırır, duygusal düzenlemeyi geliştirir

Görselleştirme Teknikleri



Güvenli Yer Görselleştirmesi

1. Rahat bir pozisyonda uzanın
2. Gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın
3. Kendinizi güvenli ve huzurlu hissettiğiniz bir yerde hayal edin
4. Bu yerin detaylarını zihninizdeki gözlerle görün:
 - Neler görüyorsunuz?
 - Ne sesler duyuyorsunuz?
 - Ne kokular alıyorsunuz?
 - Ne hissediyorsunuz?
5. Bu huzurlu duyguyu vücudunuzda hissedin
6. 5-10 dakika bu durumda kalın

6. Kriz Anları ve Acil Durumlar

⚠️ Acil Durum Belirtileri

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız HEMEN profesyonel yardım alın:

- İntihar düşünceleri veya planları
- Kendine zarar verme davranışları
- Şiddetli psikotik belirtiler (halüsinasyonlar, sanrılar)
- Aşırı manik davranışlar
- Madde kullanımı nedeniyle tehlikeli durumlar

Kriz Anında Yapılacaklar

✅ Kriz Yönetimi Adım Adım

1. **Güvenliği Sağlayın:** Güvenli bir ortamda olduğunuzdan emin olun
2. **Nefes Alın:** Derin nefes alma tekniklerini uygulayın
3. **Gerçeklikle Bağlantı Kurun:** 5-4-3-2-1 tekniğini kullanın
4. **Destek Alın:** Güvendiğiniz birine ulaşın
5. **Profesyonel Yardım:** Gerekirse acil servise başvurun

5-4-3-2-1 Grounding Tekniği

Anında Sakinleşme Tekniği

Panik atak veya aşırı kaygı anında:

- **5 şey:** Görebileceğiniz 5 şeyi sayın
- **4 şey:** Dokunabileceğiniz 4 şeyi hissedin
- **3 şey:** Duyabileceğiniz 3 sesi dinleyin
- **2 şey:** Kokabileceğiniz 2 kokuyu alın
- **1 şey:** Tadabileceğiniz 1 şeyi tattın

Güvenlik Planı Oluşturma

Kişisel Güvenlik Planı

Kriz anlarında kullanmak üzere hazırlayın:

1. **Uyarı İşaretleri:** Krizin yaklaştığını gösteren belirtiler
2. **Baş Etme Stratejileri:** Kendinize yardım etme yöntemleri
3. **Sosyal Destek:** Arayabileceğiniz güvendiğiniz kişiler
4. **Profesyonel Kaynaklar:** Doktor, terapist, klinik bilgileri
5. **Acil Durum Numaraları:** 112, İntihar Önleme Hattı (182)
6. **Çevreyi Güvenli Hale Getirme:** Zararlı olabilecek eşyaları kaldırma

7. Uzun Vadeli İyileşme Stratejileri

Kişisel Değerler ve Hedefler

İyileşme sürecinde kendi değerlerinizi ve yaşam hedeflerinizi belirlemeniz önemlidir.

Değer Belirleme Egzersizi

Aşağıdaki alanlarda sizin için önemli olan değerleri belirleyin:

- **Aile/İlişkiler:** Sevgi, sadakat, empati
- **Kariyer:** Başarı, yaratıcılık, yardım etme
- **Kişisel Gelişim:** Öğrenme, büyüme, özgürlük
- **Sağlık:** Fitness, beslenme, ruh sağlığı
- **Maneviyat:** İnanç, anlam, amaç
- **Topluma Katkı:** Gönüllülük, çevre, adalet

SMART Hedef Belirleme

SMART Kriterleri	Açıklama	Örnek
Specific (Spesifik)	Net ve açık tanımlanmış	"Daha iyi hissetmek" değil "Haftada 3 gün egzersiz yapmak"
Measurable (Ölçülebilir)	İlerleme takip edilebilir	"30 dakika yürüyüş" gibi ölçülebilir kriterler
Achievable (Ulaşılabilir)	Gerçekçi ve mümkün	Mevcut durumunuza uygun hedefler
Relevant (İlgili)	Değerlerinizle uyumlu	Sizin için anlamlı olan hedefler

Time-bound (Zaman sınırlı)

Belirli bir zaman çerçevesi

"6 hafta içinde" gibi net süreler

Nüks Önleme

Depresyon nüks edebilen bir durumdur. Nüksü önlemek için yapabilecekleriniz:

✅ Nüks Önleme Stratejileri

- **Uyarı İşaretlerini Tanıma:** Erken belirtileri fark etme
- **Düzenli Terapi:** Profesyonel desteği sürdürme
- **İlaç Uyumu:** Doktor önerilerine uyma
- **Yaşam Tarzı:** Sağlıklı alışkanlıkları koruma
- **Sosyal Destek:** İlişkileri güçlü tutma
- **Stres Yönetimi:** Stresle başa çıkma becerilerini geliştirme

Uyarı İşaretleri

⚠️ Nüks Uyarı İşaretleri

- Uyku düzeninde değişiklik
- İştah kaybı veya aşırı yeme
- Sosyal aktivitelerden kaçınma
- Enerji düşüklüğü
- Olumsuz düşüncelerin artması
- İlgisi kaybı
- İrritabilite artışı
- Konsantrasyon problemleri

8. Profesyonel Yardım

Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalı?



Profesyonel Yardım Gerektiği Durumlar

- Belirtiler 2 haftadan uzun sürüyor
- Günlük işlevlerinizi etkilemek
- İntihar düşünceleri var
- Madde kullanımı problemi
- Öz bakım ihmal ediliyor
- İş/okul performansı düşüyor
- İlişkiler zarar görüyor

Tedavi Seçenekleri

Psikoterapi Türleri:

- **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT):** Düşünce ve davranış kalıplarını değiştirme
- **Kişilerarası Terapi (IPT):** İlişki problemlerine odaklanma
- **Psikanalitik Terapi:** Bilinçdışı çatışmaları keşfetme
- **Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT):** Değerler doğrultusunda yaşama
- **Diyalektik Davranış Terapisi (DBT):** Duygu düzenleme becerileri

İlaç Tedavisi:

- **SSRI'lar:** Serotonin geri alım inhibitörleri
- **SNRI'lar:** Serotonin-norepinefrin geri alım inhibitörleri
- **Trisiklik Antidepresanlar:** Eski nesil ama etkili
- **MAO İnhibitörleri:** Özel durumlarda kullanılır
- **Atipik Antidepresanlar:** Farklı etki mekanizmaları

⚠️ İlaç Uyarıları

- İlaçları doktor kontrolünde kullanın
- Ani bırakma yapmayın
- Yan etkileri doktorunuzla paylaşın
- İlaç-ilaç etkileşimlerine dikkat edin
- Alkol kullanımından kaçın

Terapist Seçimi

💡 İyi Bir Terapist Nasıl Bulunur?

- **Uzmanlık Alanı:** Depresyon konusunda deneyimli
- **Lisans ve Sertifikalar:** Geçerli eğitim ve sertifikalar
- **Yaklaşım:** Size uygun terapi yöntemi
- **İletişim:** Rahat hissettiğiniz birisi
- **Konum ve Saat:** Ulaşılabilir ve uygun saatler
- **Maliyet:** Bütçenize uygun

İlk Terapi Seansına Hazırlık



İlk Seans Öncesi Hazırlık

İlk terapi seansınız öncesi şunları hazırlayın:

- **Belirtiler:** Ne kadar süredir, şiddeti, sıklığı
- **Geçmiş:** Önceki tedaviler, ilaçlar, travmalar
- **Aile Geçmişi:** Ruh sağlığı problemleri
- **Hedefler:** Tedaviden beklentileriniz
- **Sorular:** Terapist hakkında merak ettikleriniz
- **Pratik Bilgiler:** Sigorta, ödeme, saat

9. Aile ve Yakın Çevre İçin Rehber

Depresyonu Anlamak

Sevdiklerinizin depresyonla mücadele ettiğini görmeniz zor olabilir. Bu bölüm, nasıl yardımcı olabileceğinizi anlamanıza yardımcı olacaktır.



Destekleyici Davranışlar

- **Dinleme:** Yargılamadan ve çözüm önerisi vermeden dinleyin
- **Sabır:** İyileşmenin zaman aldığını unutmayın
- **Empati:** Durumlarını anlamaya çalışın
- **Güven:** Onlara güvendiğinizi hissettirin
- **Cesaret:** Küçük adımlarını takdir edin

Yapılmaması Gerekenler



Kaçınılması Gereken Davranışlar

- "Sadece olumlu düşün" demek
- "Başkaları daha kötü durumda" karşılaştırması
- "Kendini topla" baskısı yapmak
- Duygularını küçümsemek
- Zorla aktiviteye dahil etmeye çalışmak
- Kişisel sorumluluklarını üstlenmek

Pratik Destek Yöntemleri

✓ Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- **Günlük Rutinler:** Basit günlük rutinelere yardım edin
- **Sosyal Aktiviteler:** Düşük enerjili aktiviteler önerin
- **Pratik Yardım:** Alışveriş, temizlik gibi işlerde destek
- **Profesyonel Yardım:** Terapi randevusu almaya teşvik edin
- **Acil Durum:** Kriz anlarında nasıl hareket edeceğinizi bilin

Kendinizi Koruma

Depresyondaki birini desteklemek duygusal olarak yıpratıcı olabilir. Kendinizi de korumanız önemlidir.

🛡️ Bakıcı Stresi ile Başa Çıkma

- Kendi sınırlarınızı belirleyin
- Destek grubu bulun
- Kendi ruh sağlığınıza dikkat edin
- Hobi ve ilgi alanlarınızı sürdürün
- Gerektiğinde profesyonel yardım alın



Acil Durum İletişim Bilgileri

İntihar Önleme Hattı

182

7/24 Ücretsiz Destek

Acil Sağlık Hizmetleri

112

Acil Tıbbi Müdahale

Klinik Psikolog

0544 151 58 15

Tuğberk Osman Kızıltepe

Ruh Sağlığı Acil

444 71 14

NPISTANBUL Hastanesi

Acil Durumlarda:

- Önce güvenliğinizi sağlayın
- Yalnız kalmayın
- Hemen profesyonel yardım alın

- Güvendiğiniz birine haber verin

İletişim Bilgileri

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

 **Telefon:** 0544 151 58 15

 **E-posta:** klinikpsikologtugberk@gmail.com

 **Adres:** Gevhernesibe Mah. Kocasinan, Kayseri

 **Çalışma Saatleri:** Pazartesi-Cumartesi 09:00-18:00

Bu rehber eğitim amaçlıdır ve profesyonel tedavinin yerini alamaz.

Depresyon belirtileri yaşıyorsanız, lütfen bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

© 2024 Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe | Kayseri Psikoloji Danışmanlığı