Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

Depresyon ve düşük ruhsal durum

Kişisel gelişim kılavuzunuz

Depression and Low Mood
Your Self Help Guide - Turkish

İçerik

01 Bu kitapçık bana nasıl yardımcı olabilir?

02 Yapılan araştırmalar bize depresyon hakkında neler söylüyor?

03 Depresyonun işaret ve belirtileri

05 Bu hislerin anlaşılması

07 Olumsuz düşüncelerin farkına varmak

14 Kendime nasıl yardımcı olurum?

14 Olumlu adımlar: Aktif olmak

21 Duyguların değiştirilmesinde ABC

22 Düşüncelerin dengelenmesi

25 Zor problemlerin çözümlenmesi

29 Uzun dönemli inanışlar

30 Uyku yönetimi

31 Kendinize bakmak

32 Başarısızlıkların altından kalkma

33 İyi bir plan yürütme

37 Daha fazla yardım

38 Daha fazla okumak için

38 Daha fazla destek almak için

40 Acil Durumlar

41 Teşekkürler

42 Ekler – Günlük plan

Aşağıdakiler depresyonda olan iki kişinin düşünceleridir:

"Kendimi çok yalnız hissediyorum, artık arkadaşlarımı görmüyorum, sanıyorum beni unuttular. Muhtemelen benden hoşlanmıyorlar, kim hoşlanır ki? Gayret göstermenin hiçbir anlamı yok. Karşılığını alamıyorsun… Kendimden nefret ediyorum"

Her zaman ağlayacak gibi oluyorum, çok yorgunum ve hiçbir şey ilgimi çekmiyor. Aslında, yapmam gereken işlere başlayamıyorum bile, diğer insanlara çok kolay gelen şeyleri bile yapamıyorum…"

Siz de buna benzer şeyler düşünmüş olabilirsiniz. Depresyon çok yaygın bir problemdir ve pek çok insanın zaman zaman morali bozulabilir veya kendini keyifsiz hissedebilir. Bu durum genellikle sevilen birinin kaybedilmesi, yaşlanma, fiziksel sağlık problemleri, para veya konut problemleri veya ilişkilerde karşılaşılan güçlüklerden kaynaklanıyor olabilir. Bazı kişiler için bu problem çok ciddi bir boyut kazanabilir ve normal yaşamın önüne geçebilir.

Bu kitapçık bana nasıl yardımcı olabilir?

Sanki size kendinizi daha iyi hissetmeniz için yapılacak bir şey yok gibi gelebilir. Ancak, fark yaratmak için sizin yapabileceğiniz çok şey vardır. Depresyonun hafiflememesi durumunda başka yerlerden de yardım alabilirsiniz.

Bu kitapçık depresyonla başa çıkmanıza ve iyileşmeye başlamanıza yardımcı olmayı hedeflemektedir. Kullanılan yaklaşım Kavramsal Davranış Terapisi (CBT) olarak adlandırılmaktadır. CBT denenmiş, test edilmiş ve etkin olduğu anlaşılan yöntemleri kullanmaktadır. Bu yöntem bazı şeyler hakkında nasıl düşündüğünüzü irdelemenizi sağlar. Depresyonu pratikte anlamaya başlamanız ve bununla baş edebilmeniz için kitaba, kağıt ve kalemle yapabileceğiniz çalışmaları da dahil ettik. Bu çalışmaları tamamlamanın size yardımcı olacağını göreceksiniz.

Bu kitapçığı okurken moralimin çok bozulmuş olduğunu hissedersem ne olacak?

Eğer moraliniz çok bozuksa büyük olasılıkla konsantre olmakta veya bu kitapçığı okumakta zorlanacaksınız. Belki çok zor ve uzun gelecek? Endişelenmeyin. Burada pek çok bilgi var ve bu sebeple yavaş yavaş ilerleyin. Bazı bölümlerde zorlanıyorsanız, belki kitapçığın tamamını okuduktan sonra bu bölümleri Birinci Basamak Ruhsal Sağlık Çalışanı veya başka bir sağlık uzmanı ile tartışabilirsiniz.

Hayat bazen zordur ve düşük gelir seviyesi, boşanma veya ilişkilerde problem yaşama, iş kaybı gibi etkenler insanları depresyona sürükleyebilir. Yeni yapılan araştırmalar depresyonu daha iyi anlamamızı sağlamıştır. **Artık düşüncelerin depresyonda önemli bir rol oynayabileceğinin farkına vardık.** His değişiklileri yavaş yavaş oluşur, ancak bir kişinin depresyonda iken kendi hakkında düşündükleri, bu kişinin daha önce kendisi hakkında düşündüklerinden çok daha farklıdır. Belki sizde kendi içinizde böyle düşüncelere örnekleme yapabilir veya depresyonda olan başka birinde bu düşünceleri görebilirsiniz. Depresyonda olan insanlar genellikle bu çeşit düşüncelere sahip olurlar ve bu düşüncelerin doğru olduğuna inanırlar.

Düşüncelerin bu şekilde değişmesi ile birlikte, diğer değişiklikler de yaşanmaya başlar.

İflasın eşiğinde olduğuna inanan iş adamı

Konsantre olamayan zeki öğrenci

Çocuklarına karşı ilgisini kaybettiğini düşünen şefkatli anne

İşini kaybettiğinden dolayı kendisini işe yaramaz zanneden sıradan bir adam

Depresyonun işaret ve belirtileri

Duygular ve hisler (böyle hissediyorsanız yanına işaret koyun)

- ☐ Mutsuz, suçlu, üzgün, hissiz veya çaresiz hissetmek
- ☐ İlgi ve zevk alma hissinin kaybolması
- ☐ Çok ağlamak veya gerçekten ağlanacak üzüntülü bir durumda ağlayamamak
- ☐ Yanınızda birileri varken dahi kendinizi yalnız hissetmek
- ☐ En ufak şeylere bile kızmak ve asabi olmak

Fiziksel ve bedensel işaretler

- ☐ Yorgunluk
- ☐ Huzursuzluk
- ☐ Uyku problemleri
- ☐ Günün belli saatlerinde daha kötü hissetmek – genellikle sabahları
- ☐ Kilo, iştah durumu ve yeme alışkanlıklarında değişiklik
- ☐ Cinsel isteksizlik

Düşünceler

- ☐ Öz güveninizin kaybolması
- ☐ En kötüsünün gerçekleşeceğini düşünmek ve negatif düşüncelere sahip olmak
- ☐ Kendinizden nefret ettiğinizi/değersiz hissettiğinizi düşünmek
- ☐ Zayıf bellek veya konsantrasyon
- ☐ Hayatın yaşamaya değmeyeceğini düşünmek.

Davranışlar

- Karar vermekte zorluk çekmek
- Günlük işleri yerine getirmede isteksizlik
- Erteleme
- Hoşunuza giden şeyleri yapmamak.

Bu kutulardan birçoğunu işaretlediyseniz bunalımda veya depresyonda olabilirsiniz. **Depresyonda iken kendinizi güçsüz ve dünyada tek başına hissedebilirsiniz; ortaya çıkan tüm olumsuzluklar için kendinizi suçlayabilirsiniz.**

Tüm bunların altında, kendiniz, yaşadığınız dünya ve geleceğiniz hakkında olumsuz düşünceler yatmaktadır. Böylece etrafınızda olup biten olaylara karşı ilginizi kaybetmeye başlar ve daha önceden yapmaktan zevk aldığınız şeylerden artık zevk alamaz hale gelirsiniz. Karar almak veya daha önce hiçbir problemle karşılaşmaksızın hallettiğiniz ufak işler artık zor gelmeye başlar.

Özet

Yapılan araştırmalar bize olumsuz düşüncelerin depresyonda önemli rol oynadığını göstermektedir. Birisi depresyona girdiğinde, genellikle hisleri (duyguları), vücudunun gösterdiği reaksiyon, düşünceleri ve davranışları değişir.

Bu duyguların anlaşılması

Düşünce şekliniz nasıl hissettiğinizi, nasıl hissettiğiniz ise davranışlarınızı etkiler. Nasıl hissettiğinizi değiştirmek zordur, ancak nasıl düşündüğünüzü değiştirebilirsiniz.

Kendinizi bunalımda hissettiğinizde, genellikle pek çok zaman olumsuz düşüncelere sahip olursunuz. Her olumsuz düşünce ile yaşanan depresyon hissi daha da artar.

Bazen olumsuz düşünceler normal olarak yaptığınız şeyleri yapmanıza engel olur. Bunun sonucu olarak tembel olmak veya sorumluluk sahibi olmamak gibi kritik düşüncelerle daha da kötü hissetmeye başlarsınız. **Bir başka deyişle kısır bir döngüye girmiş olursunuz.**

Örneğin:

Sokakta yürüdüğünüzü ve sizi görmezden gelen bir arkadaşınızı gördüğünüzü düşünün. Arkadaşınızın neden size karşı böyle davrandığını merak edersiniz ve buna üzülürsünüz. Daha sonra, bu olayı bir başka arkadaşınıza anlattığınızda arkadaşınız size onun kafasının bu aralar çok dolu olduğunu ve sizi görmediğini söyler. Normal olarak kendinizi daha iyi hissedebilir ve bu olayı aklınızdan çıkarabilirsiniz. Ancak, depresyondaysanız, muhtemelen arkadaşınızın sizi reddettiğini düşüneceksiniz. Hatta bu olayla ilgili olarak ona bir şey sormayacaksınız ve bir hata düzeltilmeden devam edecektir. Eğer bunalımdaysanız buna benzer hataları üst üste yapmaya devam edeceksiniz.

Kısır döngü aşağıdaki şekilde oluşabilir:

Buna benzer bir döngüyü siz de yaşadınız mı?
Siz de çizmeyi deneyin.

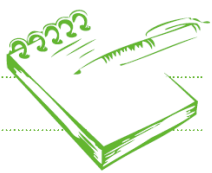
Olumsuz düşüncelerin farkına varmak

Kendinizi bunalımda hissettiğinizde, olumsuz düşünceler o kadar alışık gelir ve o kadar sıklıkla hissedilir ki bunları bir parçanız olarak kabul edersiniz.

Olumsuz düşünceler genellikle kendi hakkınızdadır; örneğin: “ben iyi biri değilim”, “İnsanlar benden hoşlanmıyor”, “Ben sosyalleşme konusunda iyi değilim”, “Ben çirkinim”.

Kendiniz hakkında olumsuz düşünceleriniz var mı?

Not edin:



Bu düşünceler kimi zaman çevrenizle ilgili başka şeyler veya gelecekle de ilgili olabilir. Örneğin, “İnsanlar acımasız”, “dünya berbat bir yer”, “hiçbir şey düzgün gitmeyecek”.

Başka şeyler hakkında olumsuz düşünceleriniz var mı?

Not edin:

Bu olumsuz düşünceler hakkında daha fazla neyi bilmem gerekiyor?

İnsanların depresyondayken sahip oldukları olumsuz düşüncelere örnekler verdik. Şunu unutmamak lazım ki, depresyonda olmamanıza rağmen nadiren bu düşüncelerden bazıları sizinde aklınıza gelebilir. Buradaki fark, siz bu düşünceleri genellikle aklınızdan çıkarabilirsiniz. Depresyonda olduğunuzda bu çeşit düşünceler devamlı olarak sizinle beraberdir.

Bu olumsuz duygulara daha detaylı olarak bakalım:

1. Olumsuz düşüncelerin otomatik olma eğilimi vardır. Bu düşünceler bir nedenden dolayı ve mantık çerçevesinde ortaya çıkmaz, sadece oluşurlar.

2. Sıklıkla bu düşünceler mantık ve gerçek dışıdır. Hiçbir amaca hizmet etmezler. Yaptıkları tek şey sizi kötü hissettirmek ve sizin gerçekten hayattan istediklerinizin önüne geçmektir. Bu düşünceleri dikkatlice incelediğinizde, muhtemelen doğru olmayan bir sonucu derhal kabul ettiğiniz ortaya çıkacaktır. Örneğin, birisi sizi bir süredir telefonla aramadı diye o kişinin sizden hoşlanmadığını düşünmek gibi.

3. Bu düşünceler mantıksız olmasına rağmen muhtemelen belli bir zamanda size mantıklı ve doğru gelmektedir.

4. Bu olumsuz düşüncelere ne kadar fazla inanır ve kabul ederseniz kendinizi o kadar kötü hissedebilirsiniz. Kendinizi bu düşüncelerin çekimine kaptırırsanız her şeyi olumsuz yönü ile görürsünüz.

İnsanlar bunalımdayken sıklıkla düşünme şekilleri de değişir. İnsanlar olumsuz düşündüklerinde aşağıdaki hataları yapabilirler:

Olumsuzu büyütmek

Bunun anlamı, bazı şeylerin olduğundan çok daha kötü olduğunu düşünmenizdir. Örneğin, iş yerinde ufak bir hata yapabilirsiniz ve bu nedenle işten çıkarılacağınız için korku duyabilirsiniz. Ev anahtarlarınızı yanlış bir yere koyabilir ve “aklınızı kaçırdığınıza" inanabilirsiniz.

Bir başka deyişle, olumsuz bir sonuç çıkarıp bu sonucun gerçekleşebileceğine inanırsınız. Uzun bir süre, söylediğiniz bir sözle arkadaşınızı üzdüğünüzü düşündükten sonra arkadaşınızın bu sözünüzü hiç hatırlamadığını söylemesi gibi.

Olumsuzluğu büyüttüğünüz oldu mu?

Son iki haftayı düşünün ve örnekleri yazın:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

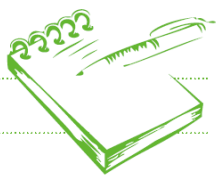
Aşırı genelleme yapmak

Örneğin bir kişi sizinle iyi geçinemiyorsa, siz “kimse benden hoşlanmıyor” diye düşünebilirsiniz. Eğer gün içinde yapmanız gereken işlerden biri bitmediyse "Hiç bir iş yapamadım – hiçbir şey bitmedi” diye düşünebilirsiniz. Bir işi yardım almadan yapamıyorsanız “Kendi başıma yapamıyorum – ben hiçbir işe yaramıyorum” diye düşünebilirsiniz.

Bir başka deyişle, size olan bir şeyden dolayı çok daha büyük bir olumsuz sonuç çıkartarak çok çeşitli şeyleri bu sonuç kapsamı içine alıyorsunuz.

Siz hiç aşırı genelleme yapar mısınız?

Son iki haftayı düşünün ve örnekleri yazın:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olumlu olanı göz ardı etme

Depresyonda olan kişiler düşüncelerini olumsuz veya kötü olaylar üzerinde yoğunlaştırarak olumlu veya iyi şeyleri göz ardı ederler. Futbol oynarken genelde iyi oynamanıza rağmen bir gol kaçırmış olabilirsiniz. Oyun sonrasında sadece kaçırılan golü düşünürsünüz ve oyunun geri kalan kısmında çıkardığınız iyi oyunu düşünmezsiniz. Uzun senelerden beri tanıdığınız çok iyi bir arkadaşınız olabilir ve diğer iyi arkadaşlıklarınızı hatırlamak yerine temasınızın kesilmiş olduğu bu arkadaşınız üzerine konsantre olur ve üzülürsünüz.

Bazen olumlu şeyleri göz ardı eder misiniz?

Son iki haftayı düşünün ve örnekleri yazın:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

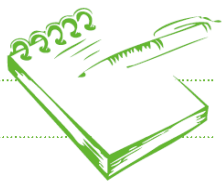
.....

Olayları kişisel olarak algılamak

Neşemiz olmadığında, aslında bizimle ilgisi olmasa dahi, sıklıkla yanlış giden her şey için kendimizi suçlarız. Örneğin, her zaman gittiğinizi mağazada sizi tanıyan eleman ilgisiz ise ve sizin otomatik düşünceniz “benden hoşlanmıyor… yanlış bir şey mi yaptım?” şeklinde olabilir. Ancak, büyük olasılıkla eleman yorgun, üzgün veya ‘kötü bir gün’ geçiriyor olabilir. Bu örnekte suçu doğrudan kendi üzerinize alıyorsunuz.

Bazen, sizinle ilgisi olmasa dahi bazı şeyleri kişisel olarak algılıyor musunuz?

Son iki haftayı düşünün ve örnekleri yazın:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Özet

Kişiler depresyondayken genellikle kendileri, dünya ve gelecekle ilgili kasvetli ve yardımı dokunmayan düşüncelere sahip olurlar. Aynı zamanda düşünce yöntemlerinde hatalar yaparlar. Olumsuzu büyütürler, kötü bir olay olduğunda aşırı derecede genelleme yaparlar, hayatlarındaki olumlu olayları göz ardı ederler ve olanları kişisel olarak algılayabilirler. Düşünme şeklinde, yardımcı olmayan düşünceleri ve hataları açığa çıkarmak önemlidir.

Kendime nasıl yardımcı olabilirim?

Buraya kadar ne düşündüğümüzün hislerimizi nasıl etkilediğini konuştuk ve belirli bir düşünüş şeklinin nasıl bizi depresyona itebileceğine baktık. Bu bölümde ise bunalım yaratan his ve düşüncelerin üstesinden gelmeye yardımcı olacak pratik önlemleri irdeleyeceğiz.

OLUMLU ADIMLAR Egzersiz yapın, Yapılacak işleri listeleyin Etkinliklere katılın

İnsanlarla beraber olun

Hoşunuza giden şeyleri yapın

Olumlu Adımlar: Etkin Olmak

Anlamlı ve adım adım etkin olmaya başlamak ruhsal durumunuzun iyileşmesine ve mutluluğunuzun artmasına neden olur. Depresyon belirtilerini yaşamaya başladığınızda, içinizden bir şey yapmak gelmeyebilir, her gün ne yapacağınıza karar vermekte zorlanabilirsiniz ve sonuçta bir şey yapmayabilirsiniz. Bunun anlamı, size zevk hissi veya başarı ile belli bir amaca erişme hissi verebilecek çok az şey yapıyorsunuz demektir.

Az yapmanın anlamı elinizde doldurulacak daha fazla zamanın kalması anlamına gelmektedir ve bunun sonucunda sizi mutsuz eden her şey hakkında düşünmeye başlayabilirsiniz. Hepimizin bize zevk verebilecek şeyleri yapmaya ihtiyacımız vardır ve yaşantınız içinde bunlara yer vermezseniz daha fazla bunalım hissine kapılabilir ve kendinizi mutsuz hissedebilirsiniz.

Nasıl daha hareketli olabileceğinizi öğrenmeniz, zevk alarak yapmanız gereken işleri ve bunun yanı sıra size bir şey başarmış olma hazzını verecek etkinlikleri de içine alan günlük rutininizi belirlemenize yardımcı olacaktır. Yapılan pek çok araştırma sonucuna göre, dikkatlice planlanan etkinlikler depresyonun etkin tedavisinde önemli rol oynamaktadır.

Aktif olmak neden önemli?

Kendinizi depresyonda hissettiğinizde fiziksel olarak iyi hissetmeyebilir ve daha fazla olumsuz düşüncelere sahip olabilirsiniz. Bu, sonuçta davranışlarınızda değişikliklere neden olur. Örneğin kendinizi depresyonda hissettiğinizde, arkadaşlarınızla, ailenizle görüşmeyi, egzersiz yapmayı ve zevk aldığınız veya sizin için önemli olan şeyleri yapmayı durdurabilirsiniz. Kısaca, size zor gelen etkinlikleri yapmanız gerekmediği için kısa dönemde bir rahatlama hissedersiniz. Bu rahatlama hissi, sizin daha da fazla kabuğunuza çekilmenize neden olur.

Uzun dönemde ise, etkinlikleri yerine getirmekten kaçınırsanız, bu etkinliklerden aldığınız zevk veya bir şeyler ortaya çıkarmış olma hissinden mahrum olursunuz. Böylelikle depresyon belirtileri daha da kötüye doğru gider ve kendinize olan güveninizin kaybolmasına neden olur.

İnsanlar depresyondayken hangi çeşit etkinlikleri yapmaktan kaçınır?

Rutin etkinlikler

Günlük olarak yerine getirmeniz gereken ve yaşantınız için önemli olan rutin işlerden kaçtığınızı fark edebilirsiniz. Bunlar aşağıda yer alan etkinlikleri içerir:

1. Evin toplanması ve temizlenmesi
2. Çok geç yatmak, çok geç kalkmak
3. Yemek atlamak veya daha sağlıksız yemek yemek
4. Ütü yapmamak, çamaşır yıkamamak.

Zevk veren etkinlikler

Size daha önceden zevk veren etkinliklere katılmaktan kaçınabilir veya bu etkinlikleri durdurabilirsiniz. Örneğin:

1. Arkadaşlarınızla görüşmek
2. Yüzme, koşma gibi fiziksel etkinlikler
3. İş arkadaşları ile öğle yemeğine çıkma
4. Okuma
5. Çocuklarınızla oynama

Gerekli etkinlikler

Üçüncü olarak ise insanların yapmaktan kaçındıkları ancak önemli ve gerekli etkinlikler vardır. Örneğin:

1. Faturaların ödenmesi
2. Mektupların açılması
3. İş yerindeki sorunların çözümü

Bu grupta yer alan etkinlikler zevk aldığınız etkinlikler kadar önemlidir. Çünkü bunları yapmaktan kaçınırsanız daha fazla problem ortaya çıkabilir ve stresi seviyenizi arttırabilir.

Adım adım etkinliğe başlamak:

Adım 1: Döngünüzü anlamak

Bazen, moral bozukluğu nedeni ile kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak etkinliklerin farkında olmaları veya kişilerin hangi çeşit etkinliklerden kaçındıklarını anlamak güç olabilir. Bunun için ilk adım, her gün neler yaptığınızı ve yaptığınız işlerden hangisinin size zor geldiğini yazacağınız bir günlük (sayfa 42'ye bakınız) tutmaktır. Günlük, daha fazla etkinlik planlayabilmeniz için bir başlangıç noktası olacaktır.

Adım 2: Rutin işleriniz, zevk aldığınız ve yapmanız gerekli olan etkinler neler?

Bir sonraki adım, daha önceden yaptığınız rutin, zevk aldığınız ve yapmanız gerekli olan işler ile yapmak istediğiniz ancak moralinizin bozuk olması nedeni ile yapamadığınız etkinlikleri belirlemek olacaktır.

Çalışma 1: Yapmak istediğiniz halde, hangi etkinlikleri moralinizin bozuk olması nedeni ile durdurdunuz / vazgeçtiniz?

1. Rutin etkinlikler

2. Zevk veren etkinlikler

3. Gerekli etkinlikler

Adım 3: Zorluk sıralamasına göre rutin, zevk veren ve gerekli olan etkinlikleri sıralayın.

Çalışma 1 ve 2 kapsamında verdiğiniz örneklemeleri kullanarak etkinlikleri zorluk sırasına göre aşağıdaki üç grupta sıralayın:

1. Zor
2. Orta zorlukta
3. Kolay

Bu üç grubun içerisine rutin, zevk alacağınız ve yapmak zorunda olduğunuz etkinlikleri dahil edin.

Çalışma 2: Listenizi zorluk derecesine göre sıralandırarak rutin, zevk alacağınız ve yapılması gerekli etkinlikleri sıralayın

En kolay (en az gayret gerektiren)

Orta zorlukta

En zor (çok gayret gerektiren)

Adım 4: Bazı rutin, zevk alacağınız ve yapılması gerekli olan etkinlikler için hedeflerin belirlenmesi

Şimdi hangi etkinliklerinizi azalttığınızı ve hangi etkinlikleri yeniden yapmak istediğinizi ve bunlardan hangilerinin kolay veya zor olduğunu da biliyorsunuz; şimdi etkinliklerinizi arttırmak için hedef belirlemeniz gerekiyor. En iyisi, listenizde yer alan en kolay etkinliklerle işe başlamak ve zevk alacağınız, rutin ve yapılması gerekli etkinlikleri buna dahil etmeniz. Çalışma 2'de yer alan etkinlikleri kullanarak hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.

Boş bir etkinlik günlüğü kullanarak haftalık etkinliklerinizi planlayabilirsiniz. Hedeflerinizi ne kadar belirgin şekilde tanımlarsanız (nerede, ne zaman, kiminle ve hangi etkinlik) hedeflerinize erişme şansınız o kadar fazla olacaktır. Büyük hedefler belirlemek her zaman çekici gelmesine rağmen yapılan çalışmalar başlangıç aşamasında küçük ancak düzenli hedeflerin belirlenmesinin yararlı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda sizin bu etkinlikleri yavaş yavaş artırmanız ve birden bire çok fazla hedef belirlememeniz gerekmektedir.

Çalışma 3: Etkinliği arttırmak için hedef belirleme

Rutin, zevk alacağınız ve yapmanız gereken etkinlikler için hedeflerinizi belirlerken en kolay olanlardan başlayın ve bu etkinlikleri boş bir etkinlik günlük sayfasına (sayfa 21) yazarak bu etkinlikleri ne zaman gerçekleştirmeniz gerektiğini bilin.

Adım 5: Hareket geçmek ve etkin hale gelmek

Artık hangi etkinlikleri yapacağınızı ve hangi hedeflere ulaşacağınızı belirledikten sonra, şimdi sıra yaptığınız planı uygulamaya ve kendiniz için belirlediğiniz etkinlikleri yerine getirmeye geldi. Unutmayınız ki, rutin, zevk aldığınız ve yapılması gereken etkinliklerin dengeli olması sizin iyileşmeniz için son derece önemlidir ve bunların her birinden biraz yapmayı deneyin.

Çalışma 4: Davranışsal etkinlik günlüğünüzde planladığınız etkinlikleri yapmayı deneyin.

Günlük sayfası üzerine hedefinizi gerçekleştirip gerçekleştiremediğinizi ve karşılaştığınız herhangi bir problemi veya elde ettiğiniz başarıyı yazın.

Adım 6: İlerlemenizin gözden geçirilmesi ve yeni etkinlik hedeflerinin belirlenmesi

İzleme sürecinde, iyi giden etkinlikler ve karşılaştığınız güçlükler de dahil olmak üzere, hedefleriniz üzerinde kaydettiğiniz gelişmeleri konuşmak yararlı olacaktır. Karşılaştığınız güçlükleri birlikte

çalıştığınız uzman ile problem çözme esasına göre değerlendirebilir ve hedeflerinizi aşağıdaki şekilde yeniden düzenleyebilirsiniz:

1. Zorluk
2. Sıklık
3. Rutin, zevk aldığınız ve yapmanız gereken etkinlikler arasında denge kurulması
4. Yaşantınızda sizden beklenenler

Çalışma 5: Nasıl gidiyorum?

Her seansta ve yalnız kaldığınızda, hedef belirlemede ve bu hedefleri yerine getirmede ne durumda olduğunuzu gözden geçirmekte yarar vardır. Eğer bazı hedeflere ulaşmayı kolay buluyorsanız ve sizin moralinizi olumlu etkiliyorsa bu hedeflerle devam etmekte veya bir üst zorluk derecesine geçmekte yarar vardır.

Bir hedefi yerine getirmede zorluk yaşıyorsanız, aşağıdaki soruları kendinize sormanız yararlı olacaktır:

1. Bu hedefin benim için bir anlamı var mı? Eğer yoksa bu hedef yerine kendinize yeni bir hedef belirleyebilirsiniz.

2. Bu aşamada bu hedef benim için çok zor veya karmaşık mı? Eğer durum böyleyse hedefinizi daha kolay yönetilebilir, daha küçük hedeflere nasıl ayırabilirsiniz?

3. B etkinliğini yerine getirmek için doğru zamanı mı seçtim? Bu hedefi kolaylıkla yerine getirmek için günün veya haftanın başka bir zamanı daha uygun olabilir. Bu başka zaman sizin için ne zamandır?

4. Başka birisinden yardım veya destek almak bu etkinliği daha kolay hale getirir mi? Eğer öyleyse kim yardımcı olabilir? Örneğin ortağınız, iş arkadaşınız veya bir dostunuz.

Bu stratejileri kullanarak zaman içerisinde daha olumlu hissedecek ve daha az kendinizi bunalımda hissedeceksiniz. Buna ek olarak ilerde moralinizin bozulması durumunda kullanacağınız yetkinlikleri de öğrenmiş oldunuz.

Önerilen günlük etkinlik planı formatı

(Bu tablonun daha büyüğü, kullanımınız için kılavuzun arkasında bulunmaktadır.)

Zaman	Ptesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Ctesi	Pazar
Sabah							
Öğleden Sonra							
Akşam üstü							

Duyguların değiştirilmesinde ABC

Depresyonda olan pek çok kişi hayatlarının çok kötü olduğunu ve bu nedenle mutsuz hissetmek için her türlü hakları olduğuna inanır. Aslında duygularımız ne düşündüğümüze ve bize olanları nasıl yorumladığımıza bağlı olarak ortaya çıkar.

Başınızdan yakın zamanda geçen, sizi mutsuz eden ve bunalıma sokan bir olayı düşünün. Bu olayla ilgili olarak üç kısmın olduğunu görmeniz gerekir.

A. Olayın kendisi (ne oldu)
B. Bu olayla ilgili düşünceleriniz (aklınızdan ne geçti)
C. Bu olayla ilgili duygularınız.

Pek çok kişi sadece A ve C'nin farkındadır. Bir örneği inceleyelim.

Farz edelim ki birisi yaptığınız bir şeyden dolayı sizi eleştiriyor.

A. Olay – eleştiri. Kendinizi üzülmüş ve utanmış hissedebilirsiniz.

B. Düşünceleriniz – "Benim hiçbir işe yaramadığımı düşünüyor ve haklı da, hiç bir işe yaramıyorum".

C. Duygularınız – üzgün olmak ve utanmak

Olayı geri alarak kafanızda tekrar canlandırın ve o anda ne düşündüğünüze dikkat edin.

Ne kadar moral bozucu! Neden kötü hissettiğiniz şimdi anlaşılıyor! A, B ve C aşamalarının farkındalığında olmaya çalışmanın önemi, olay hakkında ne düşündüğümüzü değiştirebilmemiz ve dolayısı ile olay hakkında ne hissettiğimizi de buna bağlı olarak yönlendirebilmemizdir.

Düşüncelerin dengelenmesi

Deneme için kullanışlı bir teknik dengelemedir. Olumsuz kritik bir düşünceye sahip olduğunuzda, bunu kendiniz hakkında daha olumlu bir söylem ile dengelemenizdir. Örneğin:

"Ben işimde iyi değilim" düşüncesi "Patronum bana dün yaptığım çalışmadan ne kadar memnun kaldığını söyledi" ile dengelenebilir. "Ben çok kötü bir anneyim" düşüncesi "Sağlık Görevlisi kızımın gerçekten iyi olduğunu söyledi" ile dengelenebilir. "Ben hiçbir şey yapamam" düşüncesi "arkadaşımın yardımı ile alışverişimi yaptım ve dışarıda çok güzel bir gün geçirdim" ile dengelenebilir.

Çift sütun tekniği

Yapabileceğiniz bir başka şey ise bir sütuna olumsuz düşüncelerinizi yazın ve karşısına daha dengeli bir olumlu düşünce yazın. Aşağıdaki gibi:

Olumsuz düşünceler	Düşüncelerin dengelenmesi
John beni aramadı, beni sevmiyor	Geçen haftaki durumumdan daha iyiyim, dolayısı ile beni merak etmesine gerek yok

Detayları hatırlamayı deneyin

Araştırmacılar bize depresyonda olan kişilerin olaylarla ilgili detayları hatırlamadıklarını ancak “Hiç bir şeyde iyi olamadım” gibi genel düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Detayları hatırlamayı deneyin ve kendinizi hatırlamak için eğitin. Böylelikle güzel tecrübeleri hatırlamak daha kolay olur. Belirli bir zamanı düşünün. Günlük size bu konuda yardımcı olabilir. Elde edilen gerçek başarılarınızı ve “Ben her zaman dakiğim”, “Salı günü arkadaşlarıma yardımcı oldum”, “Ortağım geçen hafta yaptığım işle ilgili iltifat etti” gibi sizin hakkınızdaki güzel şeyleri not edin.

Olaylar, duygularınız ve düşüncelerinizle ilgili bir günlük tutmaya gayret edin. Günlük, aşağıdaki tabloya benzeyebilir.Tanımlanan yaklaşımlarla daha fazla dengeli düşünce sahibi olmaya gayret edin. Düşünceler kısmındaki hatalara dikkat edin.

Olay	His veya duygu	Aklınızdaki düşünceler	Diğer daha dengeli düşünceler
Bir komşu beni görmezden geldi	Düşük ve depresyonda	O benden hoşlanmaz, kimse hoşlanmıyor	Onun aklında mutlaka bir şeyler var, acele hüküm veriyorum
Sizin örneğiniz			

Özet

Günlük plan kullanımı, başarı ve hoşnut kalma notları, artan fiziksel aktivite ve olumsuz düşünceler ile daha dengeli olacaksınız. Düşüncelerinizi yazacağınız günlük size depresyona karşı mücadelede yardımcı olacak ve yardımcı olmayan düşünceler uzaklaşacaktır.

Zor problemlerin çözümü

Bazen yapmamız gereken çok karmaşık ve zor şeyler nedeni ile kendimizi ezilmiş hissederiz. Problem çözme, size problemlerinizle baş edebilmek için sistematik olarak yardımcı olan bir yöntemdir. Sizin daha fazla kontrol sahibi olduğunuzu hissetmenize, gerçekçi ve pratik çözümler üretmenize yardımcı olur.

Problem çözümünde yedi adım:

1. Problemi belirleyin ve açıkça tanımlayın.
Birden fazla güçlükle karşılaştığınızda, bunların arasından en acil olanını veya en kolayını seçin.

2. Seçtiğiniz problem ile ilgili olarak 'Beyin Fırtınası' yapın veya tüm olası çözümleri yazın. Çözüm olmayacak gibi görünen veya gülünç gelebilecek fikirleri yazmakta yarar vardır – ne kadar çok fikir üretirseniz çözümü bulma olasılığınız artacaktır.

3. Her birinin çözüm için ne kadar etkin olacağını değerlendirin. Her bir çözümün avantaj ve dezavantajlarının üzerinden geçin – bu size hangi çözümün daha uygun olduğuna karar vermenizde yardımcı olacaktır.

4. En gerçekçi ve pratik çözümü seçin.
Seçtiğiniz çözüm hem gerçekleştirilebilir hem de size yardımcı olacak bir çözüm olmalıdır.

5. Çözümünüzü gerçekleştirmek için atacağınız adımları planlayın. Çözümünüzü daha küçük adımlara bölmek size yapmanız gerekenleri nasıl yapacağınızı ve daha zor olacak bölümleri görmenize yardımcı olur. Yapılacak olan işlemleri düşünün; nasıl yapılır; ne zaman yapacaksınız; kimler dahil olacak; ve nerede gerçekleşecek.

6. Planınızı uygulayın

7. Sonucu gözden geçirin. Çözümünüz başarıya ulaşırsa HARİKA! Kendinizi tebrik edin ve bu başarınızı ilerde hatırlayın. Problem çözüme ulaşmadıysa neyin yanlış gittiğini anlamaya çalışın – belki de çok iş yapmaktan dolayı kendinizi pek de iyi hissetmiyorsunuz veya yorgunsunuz. Sebep ne olursa olsun başarısız değilsiniz. Tecrübelerinizden öğrenin. Tekrar deneyebilir veya çözüm listenize geri dönerek bir sonraki en uygun çözümü deneyebilirsiniz. Çözüm listenize ihtiyacınız olduğu sıklıkta geri dönüp bakabilirsiniz. Ne kadar fazla fikir üretirseniz, listenizdeki seçenekler de o kadar fazla olur.

Örnek:

Problem:

"Bu ay kredi kartları borcumu ödeyemiyorum" (Bu problemi tanımlayan açık ve kesin bir beyan)

Olası çözümler:

- Problemi göz ardı edin
- Bir banka soyun
- Bir bankadan kredi çekerek aldığınız para ile borcunuzu ödeyin.
- Ekstrenin sadece bir kısmını ödeyin.
- Daha düşük faiz oranına sahip bir başka kredi kartı alın.
- Borcunuzla ilgili olarak bir uzmanla konuşun. Örneğin Halk Danışma Bürosu (Citizen Advice Bureau).
- Kredi kartını veren şirketle konuşarak geri ödeme şartlarında değişiklik talep edin.

Seçilen çözüm:

“Bankadan kredi almak.”

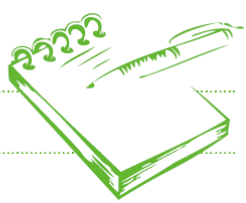
Avantajları: Faiz oranları daha uygun ve borcu daha uzun bir döneme yaymak mümkün.

Dezavantajları: Hayır diyebilirler ve banka müdürü ile konuşmaktan çekiniyorum.

Plan: “Bana yolladıkları bir mektuptan telefon numaralarını bulabilir ve onları arayabilirim. Bu işi bu sabah yapacağım. Ne söyleyeceğimi daha önceden planlayacağım, böylelikle söyleyeceklerimi şaşırmam. Kredi kartı borcumu ödemekte problem yaşadığımı söylemek için bir randevu talep edeceğim. Bu görüşmenin sabahtan olmasını isteyeceğim (çünkü öğleden sonraları kendimi yorgun hissediyorum ve moralim bozuk oluyor). Toplantıya giderken kredi kartı ve banka hesabımla ile ilgili tüm bilgileri yanıma aldığımdan emin olacağım. Eğer talebime hayır derseler diğer çözümlerime bakacağım."

Sizde kendiniz için bu problem çözüm

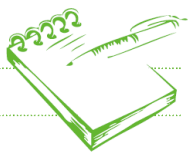
Problem nedir? (yazın)



Tüm çözümleri listeleyin (beyin fırtınası). Bundan önce benzer problemleri nasıl çözdüğünüzü hatırlayın. Arkadaşlarınız ne öneriyorlar?

Olası çözümlerle ilgili avantaj ve dezavantajları listeleyin.

En iyi çözümü seçin (Yazın)



Çözüm için adımlar (ne, nasıl, ne zaman, kim ve diğer yönleri dahil edin).

Adım 1

Adım 2

Adım 3

Adım 4

Adım 5

Uzun dönemli inançlar

Bazı kişilerin kendileri hakkında uzun süredir inandıkları görüşleri bulunmaktadır – örneğin, “Ben pek zeki bir kişi değilim” veya “Ben sevilecek birisi değilim”. Bu inançlar genellikle yaşadığımız tecrübelerin ürünleridir ve bugün içinde bulunan gerçek durumla hiçbir ilgisi olmayabilir. Bu gibi kendi kendinize yaptığınız eleştirilere karşı koyun, kendi kendinizi yıkmayın, kendinize daha iyi davranın ve bu inançların aksini ispat etmek için kanıt arayın. Bir arkadaşınız kendisi için bu şekilde düşünüyor olsaydı ne derdiniz?

Uyku yönetimi

Depresyon durumunda uyku problemleri yaygındır.

Uykuya dalmakta sıkıntı çekebilir, gece veya sabahın çok erken saatlerinde uyanabilirsiniz. Hatırlanması gereken önemli bir konu da depresyon haliniz azaldıkça uyku durumunuz düzelecektir.

Daha iyi uyku için kurallar

Daha iyi uyumak için bazı temel kurallar vardır:

- Yatağa normal zamanda yatmaya ve yatakta normal bir süre kalmaya alışın.
- Yatma zamanında kendinize bir rutin belirleyin ve yatmadan önce gevşeyin.
- Akşamları çay, kahve ve alkollü içecekleri içmekten kaçının.
- Gün içerisinde çok yorgun olsanız dahi kestirmeyin. Bu vücut saatinizi etkileyecektir.
- Yatmadan önce büyük bir yemek yemeyin. Yatmadan önce karnınız açsa hafif bir şeyler yiyin.
- Gün içinde egzersiz yapın ama yatmaya yakın yapmayın.
- Kanepe veya başka bir yerde değil sadece yatağınızda uyuyun.
- Daha önceki tecrübelerinize göre, uykuya geçmenize yardımcı olmadığı takdirde yatakta televizyon seyretmeyin, yemek yemeyin, yazı yazmayın.
- Uykunuz gelinceye kadar yatmayın.
- Yattıktan sonra yarım saat içinde uyuyamazsanız kalkın ve aklınızı dağıtacak ve sizi rahatlatacak bir şey yapın (mümkünse yatak odasından uzakta). Yatağa sadece uykunuz geldiğini hissettiğinizde gidin. Uyuma davranışlarınızı izleyerek ne zaman uyuduğunuzu ve uyuyamadığınızı görmek ve kaydetmek ve ayrıca uyumanıza yardımcı olan etkinlikleri not almak yardımcı olabilir.

Kendinize bakmak

Moralinizin bozuk olduğu zamanlarda kendinize bakmak özellikle önemlidir. Düzgün yemek yemeği veya egzersiz yapmayı unutmak kolay olabilir.

Rejiminiz sağlık ve zevk kaynağı olmalıdır. Düzgün olarak yemek yemek günlük rutinin sağlanmasına yardımcı olur ve enerji seviyenizi yüksek tutar. Lüzumundan fazla veya az yemek yemekten kaçının ve sağlıksız gıdaları tamamen yasaklama yerine azaltma yönüne gidin.

Fiziksel egzersiz sizi sağlıklı tutacağı gibi yorgun hissetmenizi değil canlanmanızı sağlayacaktır. Egzersiz yapmak aynı zamanda hafif-orta derecede depresyon için de tavsiye edilmektedir. Etkinlik seviyenizi artırmak için yoğun ev işi yapmak, günlük yürüyüşe çıkmak veya yakınınızdaki bir spor merkezine gitmek gibi pek çok yol bulunmaktadır. Fiziksel egzersiz yapma konusunda herhangi bir endişeniz varsa aile hekiminize başvurun.

Rahatlamak için zaman ayırın. Herkesin arada sırada bir kaçamağa ihtiyacı vardır.

Özellikle stresli dönemler

Pek çok kişi hayatlarının belli dönemlerinde kendilerinin kontrol edemeyeceği olaylara bağlı olarak zor günler geçirebilirler. Örneğin büyük acı veren kayıplar, eşten ayrılma, işsiz kalma, uzun süreli hastalıklar, kronik finansal problemler veya yalnızlık. Bazen bu olayların birden fazlası aynı anda olur ve depresyona neden olabilir. Zamanla pek çok kişi bu durumdan sıyrılabilir ancak bunu başarmak yardım almadan zor olabilir.

Aksiliklerle baş etme

Pek çoğumuz problemlerimizle baş etmeye çalışırken bir dizi iniş ve çıkış yaşarız. Kaydettiğiniz ilerleme aşağıdaki şekil ile benzerlik gösterebilir.

> "Tam ilerleme kaydetmeye başlamışken ve her şey yolunda giderken bir aksilik oldu ve tekrar başladığım noktaya geri geldim. Eşimden yeniden başlamak için yardım istedim ve çabucak kaybettiğim noktaya tekrar ulaştım ve ileriye doğru gidiyorum. Hala bir iki aksilik çıkıyor ama üzerinde çalışıyorum".

Bu çok önemli bir noktadır. Herhangi bir aksilik olmaksızın iyileşeceğinizi düşünüyorsanız çok üzülebilirsiniz veya bir aksilik olduğunda bir şeyi yanlış yaptığınıza inanabilirsiniz.

Aksiliklerin oluşması normaldir. Aksiliklerle baş etmenin yolu aksiliklerin normal olduğunu kabul etmekten geçmektedir. Şimdiye kadar nasıl ilerleme kaydettiğinize bakın. Yine aynısını yapın.

Hepimiz problemlerimizi çözerken iniş ve çıkışları yaşarız.

İyi olma planı

Kendinizi daha iyi hissetmek ve iyi kalabilmek için fiziksel sağlığınıza dikkat ettiğiniz gibi ruh sağlığınıza da dikkat etmeye devam etmek önemlidir. Kendinizi iyileşme yolunda ilerleyen biri olarak görmeniz size yardımcı olabilir. Bu yolculuğun bir parçası olarak, gelecekte de sağlıklı olabilmeniz için, seanslarda öğrendiğiniz bilgileri kullanmaya devam etmeniz önemlidir.

Bu bölüm, karşılaştığınız zorlukları, ne yaptığınızda olayların daha iyi yönde seyretmeye başladığını ve nasıl iyi durumda kalabileceğinizi ve daha iyi hissetmeniz için yapılabilecekleri gözden geçirmenize yardımcı olacaktır.

1. Hangi zorluklar karşısında yardım istedim?

- Amaçlarım neydi?
- Neler üzerinde çalışmak istedim?

2. Neler problem(ler)imin devam etmesine neden oldu?

- Davranışlar, örneğin, olaylardan veya insanlardan kaçınmak
- Düşünmek, örneğin, her zaman en kötüsünü düşünmek
- Zor durumlar ve yaşamsal olaylar, örneğin ilişkiler, iş ile ilgili sorunlar.

3. Amaçlarımı yerine getirmek için ne gibi bir ilerleme kaydettim? Bunu nasıl yaptım?

4. Bana yardımcı olan hangi fikir ve araçları öğrendim?

5. Hangi engeller başarısızlığa neden oluyor veya iyi kalmayı zorlaştırıyor? Örneğin:

- Stres dolu yaşamsal olaylar / durumlar
- Motivasyon ve olumsuz düşünceler.

6. Tekrardan zorluk yaşamaya başlarsam ilk olarak neyi fark edeceğim? Örneğin:

- Düşünme şeklimde değişiklik. Örneğin her zaman en kötüsünü düşünmek
- Davranışlarımda değişiklik. Örneğin bazı şeylerden kaçınmak, içki içmek
- Fiziksel olarak değişiklikleri hissetmek. Örneğin daha fazla yorgun hissetmek
- Nasıl hissettiğim ile ilgili değişiklikler. Örneğin, ağlamaklı veya asabi.

Düşünce:
Davranış:
Fiziksel:
Duygusal:

7. Kendimi yeniden iyi hissetmek için hangi stratejileri kullanabilirim? Kiminle konuşabilirim? Örneğin, arkadaşlarla veya aile ile konuşma Düzenli egzersiz için zaman bulmak

8. Başardığım şeyi nasıl geliştirebilirim? İyi kalabilmek için ne gibi başka hedefler belirleyebilirim?

- Kısa dönem

- Uzun dönem

Pek çok kişi düzenli seanslara katılmış bu seansların yapısının ve düzeninin kendilerine yardımcı olduğunu fark etmiştir. Artık sizin seanslarınızda sona ererken, kendi kendinizle bu saati gözden geçirme saati olarak ayırmanın ve durum değerlendirmesi yapmanın yararlı olacağını düşünebilirsiniz.

Nasıl sonuç aldığımı kontrol etmek için en iyi zaman ne zamandır?

- Hangi gün / günün hangi saati?
- Ne sıklıkla?
- Bunu yaparken birisinin bana yardım etmesini istiyor muyum? Örneğin, bir arkadaş veya partner

Daha fazla yardım

Bu kitapta önerilen çalışmaları kullanacağınızı ümit ediyoruz. Bu çalışmalar depresyonunuzun üstesinden gelmek için size yardımcı olacak ve düşünceleriniz ile hayatınızı yeniden kontrol altına alabileceksiniz.

Eğer ilerlemenin kısıtlı olduğunu düşünüyorsanız probleminizin çözümü için diğer yardım olanakları da bulunmaktadır.

Bu konuda aile hekiminiz ilk önce konuşulacak en iyi kişidir. Doktorunuz size konuşarak tedavi veya antidepresan kullanımı veya her ikisini de önerebilir. Doktorunuz aynı zamanda size problemlerinizin çözümüne yardımcı olabilecek bir ruh sağlığı görevlisini görmenizi de tavsiye edebilir. Eğer depresyonunuz kendinize zarar verecek düşüncelerin aklınıza gelmesine neden oluyorsa aile hekiminizi en kısada sürede ziyaret edin ve ona nasıl hissettiğinizi anlatın.

Daha fazla yardımı nereden alabilirim?

Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ilk adımda konuşmak için en uygun kişi aile hekiminiz olacaktır. Aile hekiminiz size yardımcı olabilecek yerel hizmetler konusunda bilgi sahibidir. Ayrıca bu kılavuzun 38. sayfasında verilen hizmetlerin ve kurumların bir listesi bulunmaktadır. Aile hekimine bağlı hemşirelik ve sağlık ziyaretçilerinden de yardım alınabilir.

Size yazılan reçetedeki ilaçlar hakkında her hangi bir sorunuz olursa bu konuyu aile hekiminiz ile konuşun. Alternatif olarak NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

Daha fazla okumak için

Bu kitapçık içinde yer alan pek çok konu daha detaylı olarak aşağıda yer alan ve yerel kütüphanelerden Reçete ile Kitap programı dâhilinde ödünç alınabilecek kitaplarda tartışılmaktadır (daha fazla bilgi için aile hekiminize veya ruh sağlığı çalışanına danışın).

Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberger. Guilford Yayınevi

The Feeling Good Handbook (2000 2. Baskı)
David Burns, Plume, U.S

Overcoming Depression (1999)
Paul Gilbert

İleri seviyede destek

Yararlı Kuruluşlar

Depression Alliance
212 Spitfire Studios 63-71
Collier Street London N1 9BE
Tel: 0845 123 2320 Çalışma
Saatleri: 10:00 – 17:30

www.depressionalliance.org

Ulusal bir yardım derneği olup depresyon ve bakım konusunda bilgi ve destek sağlamaktadır.

Yardım hatları

Bakım Hattı

0808 808 7777 (Çarşamba ve Perşembe 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00) Yardım hattı bakım ve diğer konularda tavsiyede bulunmaktadır.

Cruse Bereavement Care

0844 477 9400 (gündüz yardım hattı) Yakınlarını kaybeden kişilere bilgi ve tavsiyede bulunmaktadır.

Drinkline

0800 917 8282 (24 saat açık) Kendilerinin veya bir yakınlarının içki tüketimi konusunda endişe duyan kişiler için gizli bilgi ve tavsiye hattı. Yardımcı olabilecek yerel kişilere de yönlendirme yapabilir.

National Debtline

0808 808 4000 (Pazartesi – Cuma 09:00 – 21:00, Cumartesi 09:30 – 13:00). Borç problemleri hakkında bağımsız tavsiyede bulunur.

Parentline

0808 800 2222 (24 saat açık) Stres altında bulunan ebeveynler için yardım ve bilgi hattı

Shelterline

0808 800 4444 (her gün 08:00 - 00:00) Acil olarak kalacak yere ihtiyacı olan kişiler için.

National Domestic Violence Helpline

0808 2000 247 (24 saat açık) Ev içinde şiddete maruz kalan kadınlar için ulusal yardım hattı.

Web Siteleri

www.livinglifetothefull.com

CBT kendine yardım yaklaşımını kullanarak online yaşam becerileri kaynağı. Ücretsiz kayıt olunur.

www.sortoutstress.co.uk

Genç erkekler için tavsiye ve bilgi sitesi.

www.moodgym.anu.edu.au

Depresyon ve endişeye açık kişiler için CBT becerilerini kullanan ücretsiz kendi kendine yardım programı.

Acil durumlar

Kriz içindeyseniz ve özellikle kendinize veya başka birisine zarar vereceğinizi hissediyorsanız aile hekiminize başvurun. Alternatif olarak aşağıda verilen kuruluşlarla da temasa geçebilirsiniz:

CAMIDOC – 020 7388 5800

Kişilere acil tıbbi bakım sunmaktadır ve Pazartesi – Cuma 18:30 ile 08:00 arası ve hafta sonları ile tatil günlerinde 24 saat hizmet vermektedir.

Samaritans – 08457 90 90 90 veya e-posta jo@samaritans.org

Gizlilik dahilinde duygusal destek, günün 24 saati açık olup bunalım, çaresizlik veya intihar eğiliminde olan kişilere destek vermektedir.

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73

Mesai saatleri dışında yardım hattı ve danışmanlık hizmetleri, Pazartesi – Cumartesi 17:00 – 22:00 arası.

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

Ruhsal problem yaşayan kişilerin gece saatlerinde erişimleri için telefon hattı Her gece 12:30 ile 06:00 arasında açık. Ayrıca size en yakın Kaza ve Acil bölümüne giderek karşılaştığınız zorlukları konuşabileceğiniz biri ile görüşebilirsiniz.

Teşekkürler

Bu kitapçığın içerisinde kullanılan metinler aşağıdaki eserlerden alınmıştır:

Depression and Low Mood: Kişisel Yardım Kılavuzu (2003) Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

Managing Anxiety: Kullanıcı Kılavuzu (2002) Helen Kennerley, Dağıtımı Psikoloji Bölümü, Warneford Hastanesi, Oxford Kavramsal Terapi Merkezi Eğitimsel Kişisel Yardım Kitapçılıkları

Dealing with Worry: Kişisel Yardım Kitapçığı (2005) S Black, J Hastings, M Henderson, NHS Borders

Managing Anxiety and Depression: Kişisel Yardım Kılavuzu (1999) Nicolas Holdsworth ve Roger Paxton, The Mental Health Foundation

Manage your Mind (1995) Gillian Butler ve Tony Hope, Oxford University Press

Ekler

Günlük plan / Günlük sayfaları

Bu sayfanın fotokopisi çekilerek ihtiyaç oldukça kullanılabilir. Ruhsal Sağlık Görevlinizde bu sayfanın daha büyük kopyaları olabilir ve bu sayfaları değişik çalışmalar için kullanabilirsiniz.

Zaman	Ptesi	Salı	Çarşamba	[illegible]
Sabah				
Öğleden Sonra				
Akşam üstü				

Hafta başlangıcı:

a	Perşembe	Cuma	Ctesi	Pazar

Notlar

Bu kitapçık sizin saklamanız için, tekrar tekrar okuyup yararlanabilirsiniz

Kitapçıktan başka bir kopya edinmek istiyorsanız lütfen Halk Sağlığı İdaresi ofisini (Public Health Administration) 020 3317 3651 telefon numarasından arayın.

@ NHS Camden

Bu serinin diğer kitapçıkları:

December 2012