



Depresyonun Belirtileriyle Başa Çıkma



Bir bakışta

- Depresyondan kurtulmak zaman alabilir, bu nedenle sabırlı olun, tedavinize devam edin ve adım adım ilerleyin.
- Yaşam tarzınız ve bakış açınızdaki birkaç değişiklik depresyon semptomlarıyla başa çıkmanıza ve bunları uzak tutmanıza yardım edebilir.
- Formda ve sağlıklı olun, sizi destekleyecek iyi bir arkadaş çevresi oluşturun ve bazı basit rahatlama tekniklerini öğrenin.



Depresyonun belirtileriyle başa ıkma

Bazı insanlar için birden çok kez ortaya çıkan depresyon nöbetleri hayat boyu süren bir sorun olabilir. İlaç ve danışmanlık, semptomları hafifletse de, bazı temel yaşam tarzı değişiklikleri bu durumu uzun süreli olarak ynetmenize yardım edebilir. Bu bilgi sayfasında yaşam tarzınızdaki birkaç basit değişikliğin depresyonu uzak tutmanıza nasıl yardımcı olabileceğini ğreneceksiniz.



Destek ve rahatlamanın nemi

Yalnızlık ve depresyon çoğu zaman birlikte olur. Bu yüzden diğer insanlarla ilişkilerinizi güçlendirin. Ruh halinizi yükseltmek için yardıma ihtiyaç duyduğunuzda sizi anlayacak insanlarla kendinizi evreleyin. İyi hissetmediğinizde, yakın çevrenizi genişletmek için çaba gösterin. Meslektaşlarınızla ya da komşularınızla konuşun. Birkaç yakın arkadaş zor zamanlarınızda size yardım edebilir ve sağlıklı kalmak için eforlarınızı destekleyebilir.

Çok fazla stres ya da kötü başa çıkma taktikleri, depresif modu tetikleyebilir. Bu yüzden bazı rahatlama taktiklerini öğrenmeyi ve uygulamayı deneyin. Derin nefes alma egzersizleri stresli bir süreci atlatmanızda size yardımcı olabilir. Size yardımcı olabilecek diğer rahatlama yolları şunlardır:

- Meditasyon dersleri
- Masaj terapisi
- Tai chi
- Yoga
- Hafif esneme ya da yürüyüş



Formda ve sağlıklı kalın

Bazı alışmalar fitness seviyemizin ruh halimizi etkileyebileceğini göstermektedir. Bazı durumlarda, kötü beslenme ve egzersiz eksikliği depresyonu daha kötü hale getirebilir. Eğer kötü hissediyorsanız, az miktarda bir egzersiz endorfin seviyelerinizi arttırmaya yardım edebilir; bu sizi mutlu hissettiren beyin hormonudur. (Bir süredir fiziksel olarak aktif değilseniz, egzersize başlamadan önce doktorunuza danışmak iyi bir fikir olacaktır.)

Sağlıklı kalmak ve iyi hissetmek için egzersiz yapılabileceği gibi, birkaç başka yol da vardır:

- Her akşam iyi bir akşam uykusu alın.
- Su için.
- Alkol azaltın ya da kullanmayın.
- Her gün bir miktar güneş işığı alın.
- Sigara içmeyi bırakın.
- Kafein tketiminizi sınırlayın.
- Dengeli beslenin.
- Yapmaktan zevk aldığınız bir şey yapın.



Tedavinize devam edin ve adım adım ilerleyin

Depresyon tedavisi genellikle yavaş ilerler ve bütünlüklü olarak sonuçlar üretir. Doktorunuz antidepresan reçeteleri yazabilir, danışmanlık önerebilir ya da bu ikisinden de yararlanmanızı isteyebilir. Tedavinin etkilerini hissetmek zaman alabilir, bu nedenle sabırlı olun. Ve eğer reçete yazıldıysa, aniden daha iyi hissetmeye başlasanız bile, semptomlarınızı daha kötüleştirebileceğinden, öncelikle doktorunuza danışmadan ilaçları almayı bırakmayın.

Eğer daha kötü hissetmeye ya da kendinize veya bir başkasına zarar vermekten endişe duymaya başlarsanız, hemen doktorunuzu arayın. Eğer uzun süredir bir sonuç görmediğinizi düşünüyorsanız da doktorunuzla konuşun. Her antidepresan her insanda işe yaramaz ve doktorunuz reçetenizi ya da ilaç dozunu değiştirmeye karar verebilirler. Unutmayın onlar sizin daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için sizinle bir ekip olarak çalışıyorlar, bu yüzden onları her zaman durumdan haberdar edin.

İster iyi ister kötü bir gün geçirin, sakın olmaya çalışın. Depresyon kötü bir ruh halinden daha fazlasıdır; tedavi edilmesi zaman alabilecek fiziksel bir hastalıktır. Bazı günler diğerlerinden daha kötü olabilir ama işler yoluna girecektir. Ve semptomlarınız hafiflese bile (herkeste olduğu gibi) yine kötü günleriniz olabilir. Bu yüzden her günü ayrı ayrı yaşayın, tedavinize ve sağlıklı kalmaya odaklanın. Zamanla ruh haliniz düzelmeye başlayacak ve haftanın her gününün tadını çıkaracak bir şeyler bulacaksınız.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dıőı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eőitlięi sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC