

Modül 4: Ortak ruh hali bozukluklar



Ruh hali bozukluğu nedir?

Tüm dünyada ruh hali bozuklukları var. Dünyada depresyonla yaşayan toplam insan sayısı 322 milyon olup 2015'te depresyona giren küresel nüfusun oranı %4.4'tür.

- **Depresyon** en yaygın akıl hastalığıdır ve Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2020 yılına kadar dünyadaki en büyük sağlık sorunlarından biri olacaktır.
- Hemmanikhem de depresif nöbetlerden ve "normal" ya da istikrarlı ruh hali anlarından oluşurken, **bipolar** etki eden bozukluk **dünya çapında yaklaşık 60 milyon insana etki etmektedir.**



Ruh hali bozukluğu nedir?

Neden ve ilerlemede rol oynayan faktörler

- Genetik
- Nörokimyasal
- Psikolojik
- Çevresel
- Sosyal

Bu faktörlerden hangisinin hastalığın neden ve ilerlemesinde en önemli ve baskın rolü oynadığına karar vermek genellikle zordur.

Belirtiler ve davranışlar

Depresyonun ortak belirtileri

- depresif ruh hali
- İlgı kaybı ve keyif kaybı
- azalmış enerji
- suçluluk duygusu ya da kendine saygısı az.
- yavaslama ya da huzursuzluk
- rahatsız uyku ya da iştah
- yorgunluk hissi
- muhtemel intihar düşünceleri



Belirtiler ve davranışlar (devam)

Mania'nın ortak belirtileri

- coşkulu, yüksek, geniş ruh hali, asabi ruh hali, öfke
- artan ilgi veya zevk
- konsantrasyon, inanç, benlik duygusuyla ilgili sorunlar.
- İştah ve uyku alışkanlıklarında önemli değişiklikler
- huzursuzluk/ajitasyon



Belirtiler ve davranışlar (devam)

İntihara meyilli düşünceler ve davranışlar nihai düzenlemeler yapıyor

- vasiyette bulunmak ya da arkadaşlarına veda etmek.
- ölümden ya da intihardan bahsederken:
- doğrudan: örneğin, "keşke ölseydim,
- dolaylı olarak: mesela, "Bence ölü insanlar bizden daha mutlu olmalı."
- kendine zarar verme
- ani bir ruh hali.
- son zamanlarda uykunun kötüleşmesi
- huzursuz ya da tedirgin görünüyor.



Creativeart/ Freepik tarafından tasarlandı

Bakıcı endişeleri

Aile depresyonu nasıl etkiler?

Depresyon riskini artıran aile türleri

- **Mükemmeliyetçi aile**
- **Ailelerin geçersiz kılınması**
- **Şiddetli aileler**

Bipolar bozukluk riskini artıran aile faktörleri

- Kalıtım - bilim adamları, eğer bir tek yumurta ikizinin bipolar bozukluğu varsa, diğer ikizin de bipolar bozukluk olma olasılığının %40 ila %70'i olduğunu rapor etmektedirler. Birinci dereceden akrabalarda yaşam boyu riski %5-10'dur; genel nüfus riskinden yedi kat daha fazla.
- Aile stresi - çocukluk kötü muamelesi, madde kötüye kullanımı, ruh hali değişimleri, alkol veya madde bağımlılığı, mali ve cinsel düşüncesizlik ve hastanelere eğilimi olan bir ebeveynle birlikte yaşamak.

Bakıcı endişeleri (devam)

Aile depresyonu nasıl etkiler?

Aile bakıcıları:

- destek
- yetki
- günlük görevlerin yönetilmesine yardım et
- sevdiklerinin semptomlarını ve acılarını azaltmak için tedaviyi bulmasına yardımcı olur.

Bakıcı endişeleri (devam)

Ruh hali bozukluğu aileyi nasıl etkiliyor?

Aile, ruh hali bozukluğuna dayanarak tepki verir.

- yaş
- hasta bireyin gelişim aşaması
- ailenin gücü ve üstesinden gelme mekanizmaları
- aile yaşam döngüsü aşaması.

Depresyonun bir aileyi etkileyebileceği farklı yollar:

- **Sevilen biri duygusal olarak kırılanlaşır.**
- **Rol tersine döner.**
- **Aile fertleri üzüntü ve suçluluk hissedebilir.**
- **Depresyonla ilişkili sosyal damga**
- **Ailedeki ruhsal kriz**

Bakıcı endişeleri (devam)

Ruh hali bozukluğu aileyi nasıl etkiliyor?

Bipolar bozukluk bir aileyi etkileyebilir:

- **Istırap**
- **Öfke**
- **Yorgunluk**
- **Sosyal yalıtımı**
- **Rol değişikliği**

Bakıcı endişeleri (devam)

Ruh hali bozukluğu olan biri profesyonel yardım istemeli mi?

- Tedavi edilmemiş depresyon bir birey için son derece zayıflayıcı olabilir. Hayatın her parçasına müdahale edebilir. Buna ek olarak, ciddi depresyon acil olarak dikkat çekmezse intihara neden olabilir.
- Bipolar duygusal bozukluk kronik bir ruh sağlığı durumudur ve genellikle tedavi ve yaşam tarzı yaklaşımlarını içeren uzun süreli bir tedavi planı gerektirir.
- Aile, **ruh hali bozukluğu olan birini** tedavi için cesaretlendirmeli.
- Aile fertlerinin reçeteli ilaç alması için desteklenmesi gerekir ve sırf kendini %100 iyi hissetmedikleri için tedavi planını takip etmediğini varsaymamalıdır.
- Ruh hali bozukluğu ve ilaç ve dozaj için doğru ilacı bulmak zaman alabilir. Doğru ilacın bulunmadan önce birçok kez revize edilmesi gerekebilir.

Ne yapılabilir ki?

Ruh hali bozukluğu olan aile bireylerinin bakıcıları için ipuçları

- Ruh hali bozukluğu hakkında kendini eğit.
- İletişimi koparmamaya çalış. Onun ya da adamın hislerinden bahsetmemeye çalış. Baskı olmadan gündelik şeylerden bahsetmek birinin hislerini değiştirebilir.
- Aile üyesinin onu daha az yalnız ve yalnız hissetmesini sağlayacak olan kişiyi dinlemeye hazırolun. Onun ya da adamın nasıl hissettiğini anlamaya çalış. Sadece dinlemek ve anlayışlı olmak güçlü bir iyileştirme aracı olabilir.



Kaynak: [https://making-the-web.com/hand](https://making-the-web.com/hand-görüntüsüz)
görüntüsüz

Ne yapılabilir ki?(devam)

Ruh hali bozukluğu olan aile bireylerinin bakıcıları için ipuçları (kont.)

- Eleştirel olma. Kişi konuşmak istediğinde, dikkatli dinleyin, ancak tavsiye veya görüş vermekten veya hüküm vermekten kaçının. Onları sulamamaya alış ya da hemen iyileşmeleri için onlara baskı yapma. Olumlu destek verin.
- Anlayışlı ol biraz. Arkadaşın ya da ailenden biri, eğer sempatik, teşvik veya tedavi için yardıma ihtiyaç duyarsa orada olduğunu bilsin.
- Düşük stresli bir ortam yaratmayayardım et. Yemek, ilaç, fiziksel aktivite ve uyku için bir program hazırlamayı ve ev işlerini düzenlemeyi teklif et.
- Yardım almak için onları destekleyin. Tedavinin kişilik değiştirici olmadığını ve semptomları azaltmaya yardımcı olabileceğini açıkla. Depresif aile fertinize yardım istemenin sorun olmayacağı konusunda güvence vermek önemli. Ve orada yardım da var.

Ne yapılabilir ki?(devam)

Ruh hali bozukluğu olan aile bireylerinin bakıcıları için ipuçları (kont.)

- Tedaviye bağlı kalmalarına yardım et. Bir soru listesi oluşturarak akıl sağlığı sağlayıcı randevularına hazırlanmalarına yardımcı olun. Sağlık hizmetleri randevularına katılmayı ve aile terapilerine katılmayı teklif et. Reçeteli tedavi planına sadık kalmalarına yardım et.
- Sabırlı ol biraz. İyileşmek zaman alır. Bir insan tedaviye bağlandığında bile. Hızlı bir iyileşme ya da kalıcı bir tedavi bekleme.
- İntihar işaretleri içintetikte olun. İntihara meyilli davranışları ciddiye alın ve hemen harekete geçin. Bir doktorla, hastaneyle ya da acil tıbbi servisle iletişime geçin. Diğer aile fertleri ya da yakın arkadaşlar neler olduğunu bilsinler. İntihara teşebbüsün tüm imkanlarını ortadan kaldırın (ilaç, keskin nesnelere ve zehirli ev kimyasalları).