

Depresyonun Sadece "Kafanızda" Olmadığını Kanıtlayan 7 Fiziksel Belirti

Depresyonu genellikle fiziksel acıyla eşleştirmeyiz, ancak araştırmalar bu ruhsal hastalığın gerçekten incitebileceğini gösteriyor.

Depresyon acıyor. Ve bu akıl hastalığını sık sık üzüntü, ağlama ve umutsuzluk duyguları gibi duygusal acıyla birleştirirken, araştırmalar depresyonun fiziksel acı olarak da ortaya çıkabileceğini gösteriyor.

Depresyonu sık sık fiziksel acı olarak düşünmesek de, bazı kültürler, özellikle de zihinsel sağlık hakkında açıkça konuşmanın "tabu" olduğu yerlerde.

Örneğin Çin ve Kore kültürlerinde depresyon bir efsane olarak kabul edilir. Bu yüzden hastalar, fiziksel ağrının psikolojik bir sıkıntı belirtisi olabileceğinin farkında olmadan, depresyonu tarif etmek yerine fiziksel semptomlarını tedavi etmek için doktorlara giderler.

Ancak bu fiziksel semptomları akılda tutmak, duygusal etkiler kadar önemlidir.

Birincisi, bedeninizi ve zihninizi kontrol etmenin harika bir yoludur. Fiziksel belirtiler, depresif bir dönem başlamak üzere olduğunda sinyal verebilir veya depresyon yaşıyıp yaşamadığınıza dair ipucu verebilir.

Öte yandan, fiziksel belirtiler, depresyonun aslında çok gerçek olduğunu ve genel refahımıza zararlı olabileceğini göstermektedir.

İşte depresyonun en yaygın yedi fiziksel belirtisi:

1. Yorgunluk veya sürekli düşük enerji seviyeleri

Yorgunluk, depresyonun yaygın bir belirtisidir. Bazen hepimiz daha düşük enerji seviyeleriyle karşılaşırız ve sabahları işe gitmek yerine yatakta kalıp televizyon seyretmeyi planlarız ve halsiz hissedebiliriz.

Sıklıkla yorgunluğun stresten kaynaklandığına inanırken, depresyon da yorgunluğa neden olabilir. Bununla birlikte, günlük yorgunluğun aksine, depresyonla ilişkili yorgunluk da konsantrasyon sorunlarına, sinirliliğe ve ilgisizliğe neden olabilir.

Boston'daki Massachusetts Genel Hastanesi Klinik Araştırma Programı Direktörü Dr. Maurizio Fava, depresif bireylerin çoğu kez onarıcı olmayan uyku yaşadıklarına, yani tam bir gece dinlendikten sonra bile halsiz hissettiklerine dikkat çekiyor.

Bununla birlikte, enfeksiyonlar ve virüsler gibi birçok fiziksel hastalık da yorgunluğa neden olabileceğinden, yorgunluğun depresyonla ilişkili olup olmadığını anlamak zor olabilir.

Bunu söylemenin bir yolu: Günlük yorgunluk bu ruhsal bozukluğun bir belirtisi olsa da, depresyonda olduğunuzda üzüntü, umutsuzluk ve anhedoni (günlük aktivitelerden zevk almama) gibi diğer belirtiler de mevcut olabilir.

2. Azalan ağrı toleransı (yani her şey daha çok acıtır)

Hiç sınırlarınızın yanıyormuş gibi hissediyorsunuz ve yine de ağrınız için fiziksel bir neden bulamıyor musunuz? Görünüşe göre, depresyon ve ağrı sıklıkla birlikte var oluyor.

2015 yılında yapılan bir çalışma, depresyonda olan kişilerle ağrı toleransının azalması arasında bir ilişki olduğunu gösterirken, 2010'daki bir başka çalışma, ağrının depresyondaki insanlar üzerinde daha büyük bir etkisi olduğunu gösterdi.

Bu iki semptomun açık bir neden-sonuç ilişkisi yoktur, ancak özellikle doktorunuz ilaç öneriyorsa, bunları birlikte değerlendirmek önemlidir.

Bazı araştırmalar, antidepresan kullanmanın yalnızca depresyonu hafifletmeye yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda ağrı ile mücadele eden bir analjezik görevi de yapabileceğini öne sürüyor.

3. Sırt ağrısı veya tüm kasların ağrması

Sabah kendinizi iyi hissedebilirsiniz, ancak işteyken veya okul masasında oturduğunuzda sırtınız ağrımaya başlar. Stres veya depresyon olabilir. Genellikle kötü duruş veya yaralanmalarla ilişkilendirilse de, sırt ağrıları aynı zamanda psikolojik rahatsızlığın bir belirtisi olabilir.

1.013 Kanadalı üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırma, depresyon ve sırt ağrısı arasında doğrudan bir ilişki buldu.

Psikologlar ve psikiyatristler uzun zamandır duygusal sorunların kronik ağrılara neden olabileceğine inanıyorlar, ancak depresyon ile vücudun iltihaplı tepkisi arasındaki bağlantı gibi ayrıntılar hala araştırılıyor.

Daha yeni çalışmalar, vücuttaki iltihaplanmanın beynimizdeki nöro devrelerle bir ilgisi olabileceğini öne sürüyor. İnflamasyonun beyin sinyallerini kesintiye uğratabileceği ve bu nedenle depresyonda ve onu nasıl tedavi ettiğimizde rolü olabileceği düşünülüyor.

4. Baş ağrısı

Hemen hemen herkes ara sıra baş ağrısı yaşar. O kadar yaygındırlar ki, genellikle onları ciddi bir şey olarak görmüyoruz. Bir iş arkadaşıyla çatışma gibi stresli çalışma durumları bu baş ağrıları bile tetikleyebilir.

Bununla birlikte, özellikle geçmişte iş arkadaşınıza tahammül ettiyseniz, baş ağrınız her zaman strese neden olmayabilir. Günlük baş ağrısına bir geçiş fark ederseniz, bu bir depresyon belirtisi olabilir.

Dayanılmaz migren baş ağrılarının aksine, depresyonla ilgili baş ağrıları kişinin işleyişini mutlaka bozamaz. Ulusal Baş Ağrısı Vakfı tarafından "gerilim tipi baş ağrıları" olarak

tanımlanan bu tür baş ağrısı, özellikle kaş çevresinde hafif bir zonklama hissi gibi hissedilebilir.

Bu baş ağrılarında reçetesiz satılan ağrı kesiciler yardımcı olurken, genellikle düzenli olarak yeniden ortaya çıkarlar. Bazen kronik gerilim tipi baş ağrıları, majör depresif bozukluğun bir belirtisi olabilir.

Ancak baş ağrısı, ağrınızın psikolojik olabileceğinin tek göstergesi değildir. Depresyonu olan kişiler genellikle üzüntü, sinirlilik hissi ve azalmış enerji gibi ek semptomlar yaşarlar.

5. Göz sorunları veya azalan görüş

Dünyanın bulanık göründüğünü mü buluyorsunuz? Depresyon dünyanın gri ve kasvetli görünmesine neden olabilirken, Almanya'da 2010 yılında yapılan bir araştırma çalışması, bu akıl sağlığı sorununun aslında kişinin görüşünü etkileyebileceğini öne sürüyor.

80 kişinin katıldığı bu çalışmada, depresif bireyler siyah beyaz farklılıkları görmekte zorluk yaşadılar. Araştırmacılar tarafından "zıtlık algısı" olarak bilinen bu, depresyonun neden dünyayı puslu gösterebileceğini açıklayabilir.

6. Mide ağrısı veya karında huzursuzluk

Midenizdeki bu batma hissi, depresyonun en belirgin belirtilerinden biridir. Bununla birlikte, karnınıza kramp girmeye başladığında, bunu gaz veya adet ağrısı olarak kabul etmek kolaydır.

Özellikle stres ortaya çıktığında kötüleşen ağrı, depresyon belirtisi olabilir. Aslında, Harvard Tıp Okulu araştırmacıları, kramplar, şişkinlik ve mide bulantısı gibi mide rahatsızlığının kötü ruh sağlığının bir işareti olabileceğini öne sürüyor.

Bağlantı nedir? Harvard araştırmacılarına göre depresyon, iltihaplı bağırsak hastalığı veya irritabl bağırsak sendromu gibi hastalıklarla kolayca karıştırılan ağrı ile iltihaplı bir sindirim sistemine neden olabilir (veya bunun bir sonucu olabilir).

Doktorlar ve bilim adamları bazen bağırsakları "ikinci beyin" olarak adlandırırlar, çünkü bağırsak sağlığı ile ruhsal iyilik arasında bir bağlantı bulmuşlardır. Midelerimiz iyi bakterilerle doludur ve iyi bakteri dengesizliği varsa, anksiyete ve depresyon belirtileri ortaya çıkabilir.

Dengeli bir diyet yemek ve probiyotik almak kişinin bağırsak sağlığını iyileştirebilir, bu da ruh halini iyileştirebilir, ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

7. Sindirim sorunları veya düzensiz bağırsak programları

Kabızlık ve ishal gibi sindirim sorunları utanç verici ve rahatsız edici olabilir. Genellikle gıda zehirlenmesi veya gastrointestinal virüslerin neden olduğu, bağırsak rahatsızlığının fiziksel bir hastalıktan kaynaklandığını varsaymak kolaydır.

Ancak üzüntü, endişe ve bunalım gibi duygular sindirim sistemimizi bozabilir. Bir 2011 çalışması, anksiyete, depresyon ve gastrointestinal ağrı arasında bir bağlantı olduğunu öne sürmektedir.

Acı, beyninizin iletişim kurduğu başka bir yoldur

Üzüntü, öfke ve utanç gibi üzücü duyguları tanımlarken ve bunlardan bahsederken rahatsızlık hissederseniz, bu duyguların vücutta farklı şekilde tezahür etmesine neden olabilir.

Bu fiziksel semptomlardan herhangi birini uzun bir süre yaşıyorsanız, birinci basamak doktorunuzdan bir randevu alın.

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre depresyon, her yıl 14,8 milyon Amerikalı yetişkini etkileyen en yaygın ruhsal hastalıklardan biridir.

Depresyon, genetik, çocukluk çağı stresine veya travmaya maruz kalma ve beyin kimyası gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Depresyonu olan kişiler, tamamen iyileşmek için genellikle psikoterapi ve ilaç gibi profesyonel yardıma ihtiyaç duyar.

Randevunuzda, bu fiziksel semptomların yüzey seviyesinden daha fazla olabileceğinden şüpheleniyorsanız, depresyon ve anksiyete taraması yapılmasını talep edin. Bu şekilde, hekiminiz ihtiyaç duyduğunuz yardımla sizi buluşturur.

Dr.Murat Eren ÖZEN