



## DEPRESYON NEDİR?

**Mahmut KIZILBOĞA**  
**Psikolojik Danışman-NLP Trainer**  
**Anadolu Psikolojik Danışmanlık**

Depresyondaysanız rahatlayın...

Depresyon sözcüğünü çok yaygın olarak duyarız. Çökkünlük olarak da adlandırılan depresyon yaygınlığından kaynaklı, psikiyatrinin soğuk algınlığı<sup>1</sup> olarak da nitelendirilebilir. O kadar sık karşılaşırız ki her yetişkinin yaşamında bir kere bu dönemi atlattığı, her 10 kişiden birinde olabileceği söylenir. Zekâyla ya da toplumsal statüyle alakalı olmadığı kanıtları boldur. Napolyon'dan Osmanlı İmparatorlarına, İsaac Newton gibi bilim adamlarından, meşhur müzisyenlere kadar herkeste görülebilir. Bu yüzden depresyonun bir acizlik ya da güçsüzlük olarak değerlendirmemesinin akılcı olduğu söylenebilir. Tarihte ilk yazılı destanda Enküdu'nun ölümünden sonra, Uruk kralı kahraman Gilgamiş'in depresyonundan, parlak magazin sayfalamdaki yakışıklı adamlar ve popüler kadınlara kadar herkeste bulunabilir. Öğretmen, öğrenci, anne-baba, iş adamı-iş kadını, yoksul, orta sınıf, zengin, bilgili, entelektüel, okumayı bilen- bilmeyen yani herkes rahat olsun; bu durumu aşmak isteyenler! Yalnız değilsiniz.

Depresyonda aktivite düzeyinde düşme, sosyal ilişkilerde azalma gibi davranışsal; ilgi ve istek kaybı, konsantrasyon güçlüğü, intihar düşünceleri gibi bilişsel; üzüntü, kaygı, suçluluk, utanç gibi duygusal belirtilerin yanı sıra uykusuzluk ve iştah kaybı tanıdık belirtilerdir.

- Yaşamdan haz zevk alıyor musunuz?
- Yaşamın anlamsız olduğunu düşünüyor musunuz?
- İlginizde , isteklerinizde azalma var mı?
- Son zamanlarda sık sık karamsar kötümser düşüncelere dalıyor musunuz?
- Kendinizi bitkin, halsiz ve yorgun hissediyor musunuz?
- Uyku düzeninizde bozukluk var mı?
- İştahınız azaldı mı?

- Kilo kaybediyor musunuz?
- Bedeninizde ağrı, göğsünüzde baskı oluyor mu?
- Cinsel sorunlarınız var mı?

Uluslar arası depresyonu önleme ve tedavi komitesinin depresyonlu hastaların tanınması amacıyla hazırladığı tanı ölçütlerinden alınan bu maddelerinin 2 bir kaçına “evet” diyorsanız, ve bu belirtiler 2 haftadan uzun süredir varsa depresif belirtileri olan bir birey olduğunuz söylenebilir.

Tedavi sürecinde 450 farklı terapi yaklaşımının<sup>3</sup> her birisinin de kendisine göre güçlü yanlar olmakla birlikte, bu problemin çözümü vardır. Gerekli durumlarda ilaç desteğiyle birlikte, Bilişsel terapiler, davranışçı terapiler, varoluşçu psikoterapi, NLP, Hipnoz, Pozitif psikoterapi ve Gestalt terapi teknikleri; birlikte yada tek tek kullanılarak etkin ve hızlı bir şekilde problem çözülebilir. Dolayısıyla bu durumları yaşayan insanların huzurlu ve rahat olması gerektiğini belirtmek gerek.

**Konuyla ilgili farklı bakış açılarından bir kaçını belirtmektedir.** Aktivite düzeyinde azalma, geri çekilme, içe kapanma, dışarı çıkamama davranışı, vahşi hayvan saldırısı sonucu arkadaşlarını kaybeden birinin, güvenli olma, mağaradan tehlike geçinceye kadar çıkmaması-beklemesi, şeklinde organizmayı koruyan evrimsel süreç ve beyindeki duyu merkezi amigdala ile ilişkili olduğunu öne süren yaklaşımlar. Öğrenme modeli, bir tercih ve bir tepki verme biçimi olarak yorumlayanlar ve beyin hücrelerindeki depolarizasyona, serotonin dopamin gibi kimyasal durumları bağlamaya kadar, doğum sonraki depresyonlarda olduğu gibi fetüsün anneden aldığı omega 3 yağ asitlerinin tüketilmesi, balk yemenin azlığı gibi beslenmeye bağlayanlar. Nefesini değiştir yaşamın değişsin diyen nefes terapistlerinin önermeleri, duygusal tortulardan bahseden eft (duygusal Özgürlükme Tekniği) bakışı. Benlik gerilemesi (ego regresyonu), benlik saygısında hasar, çocuklukta nesne kaybı ve hayal kırıklığı nedeni ile çözülmemiş çatışma<sup>4</sup> olarak açıklayan psikoanalitik bakışlar. Genetik yatkınlık gibi farklı ve çeşitli nedenlerden fazlasıyla sayılabilir.

Depresyona farklı bakış açılarının kendi tedavi modelleri vardır. Bunlardan;

**Varoluşçu psikoterapi'nin bakış açısı:** *Ölüm bize hayatın ertelenemeyeceğini hatırlatır. Ve yaşamak için hala zaman var. Eğer bir insan kendi ölümüyle karşılaşacak ve hayatı 'olasılık olanağı' (Kierkegaard) olarak yaşayacak ve başka bir olasılığın olanaksızlığını'(Heidegger) olduğunu bilecek kadar talihliyse yaşadığı sürece son ana kadar hayatı değiştirme olanağı*

*olduğunu fark eder*<sup>5</sup>. Öyleyse bu farkındalık depresyon hallerindeki yaşamı değiştirme için bir olanak tanır.

Depresyonun temelindeki olgulardan; Kişinin Geleceği olumsuz algılama, gelecekte umutsuzluk ya da karamsarlık üçlüsünden baktığımızda:

Varoluşçu terapist İ.Yalom'un Varoluş ertelenemez bakışıyla Kanseri hastalarının çoğunun 'şu anda' daha dolu yaşadıklarını gözlemlemesi. ***Artık yaşamlarını gelecekteki bir döneme ertelemeyenler, bu tarz bir bakış açısıyla duygusal bir altın çağ yaşamaktadır*** şeklinde belirlemesi vardır. Öyleyse yaşamımızda şimdiki zaman kipi, İnsanın yalnızca şu an yaşayabileceğinin farkına varması, gelecek değil, şimdiki zamanın etkili olduğunu bilmesi; gelecekle ilgili olumsuz üçlüyü çözerek yaşamı daha anlamlı ve doyumlu kılar. Varoluş; bir daha olma olasılığının olamayabileceğinin farkına vararak '**ana (şimdiye)**' odaklama için ille kanser olmak gerekmiyor. Hastalıkların kendisi de (olayları algılama ve yorumlama sürecinde belki gelecekle ilgili güzel beklentilerin bozulmasından kaynaklı), bir depresyon sürecinin geçirilme nedeni olabilir. Tamda bu noktada gelecekle ilgili beklentinin bozulması ve gelecekle ilgili karamsarlık; gelecekte olabilecek güzel olasılıklarda vazgeçerek onun karamsarlığını da geride bırakabilirsin. Olasılıktan vazgeçip şu hayat sofrasının sana verdiklerinin değerini bilmek ve keyfini çıkarmak. Hala ölmediysen, hayattaysan, şu ana yoğunlaşmak, bu paradoksu kırabilecek bir tutum olarak durabilir.

'**Ana**' yoğunlaşma yeteri kadar sağlanamayabilir. Gelecekle ilgili karamsarlık, geleceği olumsuz algılama, sıkıntıların ve keyifsizliğin bitmeyeceği iyi şeylerin olmayacağı, insanların iyi, dünyanın güzel bir yer olmadığı gibi bakış açıları olabilir. Bu rahatsızlığın biteceği, his edilen bu karamsarlığın çoğunun depresyonun kendi yapısından kaynaklandığı, bu durumun kişinin suçu olmadığını bilmesi önemlidir. Her şeyin daha güzel olacağına dair bir umudu beslemenin ve büyütmenin yararlı olduğu söylenebilir.

D.Goleman'ın aktardığı; zeka seviyeleri ve yetenek düzeyleri aynı, dersleri zayıf olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda: Zayıflarını kurtaranların; sorunlu durumu değiştirilebilir bir nedene bğladıkları ve daha umutlu oldukları gözlemlenmiştir. Zayıflarını kurtaramayan aynı yetenek ve ve zeka seviyesindeki diğer öğrencilerin; sorunu kendilerinde gördükleri, problemi değiştirilemez olarak değerlendirdikleri ve daha umutsuz oldukları gözlemlenmiştir<sup>6</sup>. Umut düzeyinin vücudun savunma sistemini, İmmün sistemi güçlü kıldığı, T hücrelerinin salınım sayısını çoğalttığını bu durumun hastalıklara karşı direncin arttırdığı da bilinmektedir<sup>7</sup>. Logo (anlam) terapist V.Frankl kendisinin de tutsak olduğu Nazi Almanyası'nın toplama kamplarında, yeni yıl yaklaşırken ölen tutsak sayısının, her gün ölenlerden kat ve kat fazla olması üzerine, bir hekim arkadaşıyla bunun nedenini

araştırmaya başlar. Ölmek üzere olan birinin: *aylar önce rüyamda, neolde özgür olacağımı görmüştüm*. Sözlerinden yola çıkarak şu sonuçlara varırlar. Tutsaklar neole kadar özgür olacaklarını düşünüyorlardı. Oysa yeni yıl geldi ve hala özgür değiller. Umutları kırıldı. Onları ayakta tutan umutlarıydı. Umutları bittiği için tifoya yenildiler.

Farelerle ilgili yapılan deneylerde, suya atılıp boğuldu boğulacakken kurtarılan farenin, diğer farelerle birlikte tekrar suya atıldığında, böyle bir deneyimi olmayan diğer fareler boğulurken, tam boğulmak üzereyken kurtarılan farenin, daha fazla yüzdüğü ve direndiği görülmüştür<sup>(9)</sup>. Umudun düzeyinin yüksek olması depresyona girmeyi önleyebileceği gibi depresyondan çıkmayı kolaylaştırabilir.

**Umudu yükseltmek için:** Geçmişte yaşanan karamsarlık kaynağı durumların, temizlenmesi önemlidir. Hayat olumsuz olarak değerlendirecek, dünyanın kötü bir yer olduğu, yada kişinin kendisini olumsuz olarak değerlendirdiği yaşantıların yeniden çerçevelenmesi, umutsuzluğu besleyen duygusal yüklerinin hafifletilmesi depresyondaki birinin umudun düzeyinin yeniden artmasına kolaylık sağlar. Bu yazı sınırında değinebileceğim yöntemlerden kısa bir şekilde şöyle bahsedilebilir. Umutsuzluğu yada kederi besleyen kurgusal yada gerçek yaşantılar, gözler kapalı bir şekilde hatırlanmaya çalışılır. Görsel kodda, bir film yada resim olarak hatırlanan yaşantıların, yada kurguların mesafe olarak gözlere göre yakınlığı ve yönü bulunur. Yakın olan görüntülerin yönü ve mesafesi değiştirilir. Bu süreçte genelde görüntüler uzaklaştığında psişik bir aydınlanma ve rahatlama olur. Bu durum işitsel ve içsel konuşma ve hisler boyutunda kodlarını (sub modalite) olumsuz duygu bırakmayacak şekilde değiştirilmesiyle daha verimli ve yararlı olur<sup>10</sup>. Umutsuzluğu besleyen bilinç dışı kaynakları zayıflattığı için, umudu yaratmak daha kolay olabilir. *Biz doğrudan doğruya dünya üzerinde çalışmıyoruz. Daha çok, içinde yaşadığımız ve duysal temsil sistemlerimiz; görme, duyma, dokunma, tatma, koklama, algılayıp deneyimlediğimiz çevreyle ilgili şifreli yorumlar aracılığıyla çalışıyoruz. İçsel durumumuz ve dışsal evrenimiz hakkında bilgi beyinde bizim merkezi işlem biyobilgisayarında sonlanan bir içsel sinir yolları sistemleri aracılığıyla alınıyor düzenleniyor pekiştiriliyor ve iletiliyor. Bu bilgi daha sonra her bireyin öğrendiği içsel işleme stratejileri kanalıyla dönüştürülüyor*<sup>11</sup>. Buradan dünyayı yorumlama biçimimizin yaşamı nasıl etkilediğini, olayın kendisi değil de, onu algılama biçimimizin davranışı yada depresyonumuzu belirlediği ile ilgili bilişsel terapi modeline geçerek devamında aktaracağım. Bunları yaparken de dikkat edilmelidir ki, eğer duyularımız dünyaya açılan pencerelerimizse ve onların bilgiyi içeride işleme ve kodlama biçimi davranışlarımızı etkiliyorsa; yani bir yerde önemli olan içsel kod

ise, Umutlu bir zamanın kodunu kişiye buldurup, şimdiki durumda o kodu (modu) yakalamasını sağlayarak umutlu kılabiliriz<sup>12</sup>.

**Tedavide oldukça etkili kullanılan bir model olan Bilişsel Terapi Yaklaşımı:** kişinin kendi kendinin doktoru olmasına yardım eder. Öğrenilen bir model olduğu için ihtiyaç duyulduğunda kişinin kendisi tarafından kullanılabilir. Böylece rahatsızlığın tekrar etme olasılığı azalır.

Psikolojik rahatsızlıklarda yada davranışlarda: temel beklentiler, inançlar ve kişinin bakış açısının etkili olduğunu çok eskilerden beri söylenmekle beraber bir yaklaşım ve terapi modeli olarak, Elis ve Beck temellerini atmıştır.

Bilişsel Terapi yaklaşımına göre depresyonun altında 4 temel öge vardır<sup>14</sup>.

1. Olumsuz üçlü; kendini, dünyayı ve yaşantıları, geleceği olumsuz algılama
2. Olumsuz düşüncelerin flaş çıkması gibi hızlı bir şekilde otomatik olarak ortaya çıkması
3. Bilgi işlemede ve algılamada sistematik hataların ortaya çıkması
4. Temel, işe yaramayan varsayımların ortaya çıkması

### **Olumsuz üçlüde;**

Yetersizim, eksiklik gibi düşünceler ve kendisini suçlu görme, kendisinden baş edemeyeceği, kaldıramayacağı şeylerin talep edilmesi düşüncesi ve dünyanın kötü bir yer, insanların dolandırıcı, sevgisiz gibi kötü olarak değerlendirilmesi.

### **Sistematik hatalarda;**

Sadece olumsuzluklara bakma, olumsuzluğu abartma, olumluların görmezden gelme-küçümseme. Örneğin ders notlarından 7'si iyi, 1'i kötüyse kötüye odaklanma. İyi not aldıysa bunu herkes alırdı diye başarısını küçümsemesi.

Çocukları kavga eden anne iyi bir anne değilim diye kendini suçlama, ya hep ya hiç tarzı düşünme Her şeyi mükemmel yapmadıkça başarısızım. Mükemmel olmak yoksa ben beceriksizim. Temelşemalar: kişinin kendisi ve hayatıyla ilgili en temel bakış açısı ya da inanç olarak belirtilebilir. En temelşemanın değişmesi önemlidir. O zamanşemanın üzerine kurulu olan davranış, alışkanlıkları ya da düşünce hataları düzeltilebilir.

Tiryakiyim – sigara içme davranışım var- Sigara sadece kahveyle içilir- örneklerinde temel şeması 'tiryakiyim' olanın, bu kavramla, benliğine yapıştırma, hareketsizlik, etiket ve katılık vardır. Tiryakilik **onsuz** yapılamayacağı mesajının temelini besler. Bu Temelşema, içme davranışımı daha da sıklaştırır. Tiryakiyim etiketlemesi veşemasında sigaradan kurtulmada kişinin daha da zorluk yaşayacağı söylenebilir. Diğer şemalar kendisine özgü davranışları çıkarırlar. Yani sadece kahveyle içme davranışına girer. Yada benim Sigara içme davranışım

var diyene daha kolay bırakılır. Çünkü davranış temel yapıya göre daha kolay değişir. Depresyondan kurtulmak için olumsuz otomatik düşünceleri bulup yakalamak sorgulamak ve alternatif düşünceleri bulurken kişinin depresif belirtilerini yenmek kolaydır. Ve düşünce hatalarını ve bunları yakalayıp sorgulamayı bildiği için kendi kendisinin doktoru olmay başarmıştır. Evet bu önemli, bununla birlikte tek tek sivrilineklerle baş etmenin önemiyle birlikte, onun kaynağı olan bataklıkta kurutulmalıdır. Düşünce hatalarını besleyen temel şema ve sayıtlıların çözümü, tedavi sürecini hızlandırarak iyileşmeyi kalıcı kılar. Bunun gibi temel şemalar davranışlarımızı şekillendirir. Mutlu olmak için sevilmek gerekir. Sevilmek=mutluluk diye bir şema olduğunda, bu depresyonun tek başına nedeni değildir ama: Sevilmediği bir dönemde yani redle karşılaşınca eşitlik bozulduğu için depresyon ortaya çıkabilir.

Şemaların başlangıcı genellikle çocukluk döneminde olur. Özellikle 0-6 yaş sağ beynin egemen olduğu bir dönemdir. Duygu merkezinin baskın olduğu bu dönemde yaşantılar fazla sorgulanmadan bilinçaltına atılır. Bu dönemde oluşan nörolojik bağ; zihinsel disklerinde temel çizikler ve tekrarlandıkça küçük derelerin istemedi birleştiği derin nehir yatakları metaforuna benzetilebilir. Kendini değerli hissedememe ya da bunun için ancak onay olması gerektiği inancı . bu temel yol ve inanç otomatik olumsuz düşünce sistematik hatalarla desteklenerek derinleşebilir. Sadece düşünce sistemindeki şlevsel olmayan düşünceleri yenileriyle değiştirmek olumsuz otomatik düşünceleri yakalayıp (fark edip) sorgulayarak olumluya çevirmek yetmeyebilir. Bu temelşemayı değiştirmek önemlidir. çünkü insan ilişkileri, hayatı kavrama bu şemaların süzgeciyle olur. Mor renk gözlük takan birinin etrafındaki renkleri değiştirmekle değil de, gözlüğünün mor camlarını çıkarmakla sağlayabiliriz.*Zihin nöron ağı denilen fiziksel olarak var olan bağlantılarda düşünceyi işler.* Yeni bir bakış, vücut duruşu ve sadece imgesel yani hayali bakış bile cılızda olsa yeni bir şemanın sicimini zihinde örebilir. Yenişemanın güçlü, umutlu, cıvıl cıvıl olması onun siciminin her gün örülmesiyle karışmasına benzer. Eski bağlantı zayıflar, daralır. Yeni, cıvıl cıvıl balıkların olduğu, berrak, yaşam sevinci dolan, bahar çiçekli bir nehir yatığı oluşur ve dışarıdan gelen algı ve ilişki dereleri o nehre akar. Eski, durgun, yosunlu ve gri nehir yatağı kurur. Orada çiçekler açmaya başlar.

Depresyondaki birinin manzarasını değiştirmek, depresyonu geride bırakarak zihninde yaşam sevinci coşku ve neşenin aktığı mis gibi pırıl pırıl düşüncelerin keyifle aktığı bir nehir oluşturmasına ilk adımlardan aşağıdaki 6 sı katkı sunabilir.

- 1) Problemin saptanması: dağınık olan problemler derli toplu yazıldığında, çok görülen problemler sıralandığında, onlar üzerinde bir kontrol duygusu gelişir ve kişinin çözüm odaklı olmasına katkı sağlar.

- 2) Problemin çözümü için hangi kaynak ve becerilere sahip olunmasıyla bunların çözülebileceği sorulur. İçsel ya da dışsal hangi adımların atılması, hangi duygunun ve düşüncenin nasıl güçlü kılınacağı konusunda hedefe odaklanmayı ve daha hızlı çözümü beraberinde getirebilir.
- 3) Bu problemler sende hangi duyguyu uyandırıyor. Gerekirse tek tek, gerekirse toplamda oluşturdukları duygulara isim vermesi, bilişsel boyutu anlamaya yardımcı olur. Kolaylık olsun diye ben K harfinden başlarım. Kızgınlık, karamsarlık, küskünlük, kaygı, korku, kıskançlık, kin, keder gibi.
- 4) Bu problemlerin, ya da tek tek her problemin yarattığı duygunun şiddetinin derecesine 0 ile 10 arası puan vermesini isterim. 0 hiç yok 10 en çok.
- 5) İkinci maddeki bu kaynak ve becerilerle ne yapardın?
- 6) Hedefi somut ve netleştirmesini isterim. “Depresyondan çıkmış olurdum, iyileşirdim” Depresyondan çıkarken nasıl davranırsın? ”Mutsuz olmam.” mutlu olan sen ne yapardın?. ... gibi, somutta iyileşmiş halinin, net ve olumlu resmini görmek önemlidir. Çünkü zihin resimleri tamamlar. Hayal edemediğin şeyi pratikte yapmak daha kolay olmayabilir. Olmak istenilen durum hayal edilmeye çalışılmalıdır.

Ve ABC modelini nasıl kullandığımız şöyle anlatılabilir.

Duygular	Düşünceler	Davranışlar
Karamsarlık	Gitsem ne olur ki? Yapamam	Gitmeme Hareketsizlik, Tembellik
Kızgınlık	Yine sıkılıyorum	Önüme- bakma, konuşmama
Suçluluk	Ben değersizim	Uyuma

Duyguları tanıma, düşünceleri fark etme, davranışları bilme temelinde değerlendirilir.

Bir örnekle anlatmak gerekirse,

Bir yakınınızı depresyon tedavisi için Anadolu Psikolojik Danışmanlık Merkezine getirmek istediniz. Makaleyi beğendiniz ve olumlu buldunuz. Yakınıza yararlı olacağı inancıyla randevu aldınız ve yakınınızla saat 16:00 daki randevuya birlikte gitmek için dışarıda bir yer belirleyip saat 15:30' a randevu verdiniz. Telefonunuz yanınızda yok. Beklerken saat 17:35 oldu hala gelmedi. Aradınız cepten ulaşılamıyor. Saat 17:50 oldu.

***Duygu ne olur?***

***Kızarıyorum***

Beni ekti, sözünü tutmadı, mahcup oldum.... O kadar ilgilendim, ben onun için geldim ; o ne yapıyor diye düşündüğünüzü varsayarsak, ***kızgınlık*** ihtimal dahilinde olur.

- Başına kötü bir şey mi geldi? Kazam geçirdi? diye düşünürsek, duygu ***endişe*** olur.
- Neredeyse gelir, sözünü tutar küçük bir aksilik olmuştur. Diye düşünürsek ***rahat*** bir duyguda oluruz.

Yani 3 duyguya neden olan şey aklınızdan geçen düşüncelerdir, beklemenin kendisi değil. Yani A durum , B değerlendirme ve C sonuçsa C'yi yaratan düşünme biçimimiz durumu değerlendirme şeklimizdir.

Bundan hareketle kendinizi olumlu olmayan bir duyguda bulduğunuzda o duygunuza önce isim verin. Sonra puan verin 0 ile 10 aras puan verin (7 9 10 gibi) aklınızdan hızla geçen düşüncenin ne olduğunu bulun. Düşünce çok hızlı geçer bunu far etmeyebiliriz. Ama denemelerle aklınızdan hızla bir düşüncenin (geçmiş yada gelecekle ilgili), bir Resmin yada hayalin, kurgunun geçtiğini bulabiliriz.

Hızla geçen ve duyguyu olumsuz etkileyen bu düşüncelere: Olumsuz Otomatik Düşünce denir. Otomatik ve hızlıdır.



Düşünceyi yakalayınca(başlarda kolay olmayabilir. Ama fark etmesi kolayca öğrenilebilir.) Düşünceye sorular sormadan önce O düşünceye 0 ile 100 arası % de kaç İnanıyorum? Sorusu sorulur. Ve inanma derecesine bir puan verilir. (50,80,90,100 gibi) sonra düşünce sorgulanır (5.adımabakınız). Bu sorgulama sonucunda düşünceye olan inanma derecesi azalmışsa duygunun şiddetinde azalma olduğu gözlemlenebilir. Ve o düşünceye alternatif düşünce üretilir.

1. adım önce duygu bulunur duyguya isim verilir.
2. adım duyguya 0 ile 10 aras puan verilir.
3. adım o duygu anında hızla akıldan geçen düşünce yakalanır.
4. adım düşünceye inanma derecesine 0 ile 100 aras puan verilir.
5. adımda düşünce sorgulanır:

Böyle düşünmeme için karamım ne? Başka nasıl düşünebilirim? Bu gerçekte böyle mi? Yoksa benim yargılarımdan ve düşünce sistemimden mi kaynaklanıyor? Başkası bu durumda nasıl düşünebilir? Sevdiğim ve güvendiğim biri bu konuda nasıl düşünebilir. Benzer bir düşünce tarzında olsaydı güçlü biri bu konuda nasıl düşünürdü.

Burada amaç polyanacılık değildir. Gerçekçi değerlendirmelerdir. Yani Depresyondaki kişi kendi geçerliliğini kabul etmeden önce, hipotezleri test edebilmelidir. Güvenli bilgi yeterli bilgiyi edinmeye bağlıdır. Dolayısıyla danışan hipotezler arasında bir seçim yapabilmelidir.

### **Örnek:**

*Durum:* kapı çarpması

*Duygu:* korku

*Davranışı:* kaçmak olan bir ev hamının örneğiyle düşünceye nasıl hipotezler geliştirebileceğine bakalım.

**Hipotezler:** *Evde hırsız olabilir, rüzgâr çarpmış olabilir, çocuk okuldan gelmiş olabilir.*

*Tehlike olarak anlamlandırılan bakış açısının yarattığı psikolojik durum hipotezlerin mantıksal test edilmesine olanak tanımadan hemen kaçarsa keyfi bir çıkarsama olabilir. Bu doğruda olabilir. Ama bu hipotezleri test etmeden içsel değerlendirmeyle varılan bir sonuçtur. Buda doğru hipoteze ulaşıp doğrulmayı yada yanlış sonuçları çürütme fırsatlarını kaçırmış olur.<sup>15</sup>*

Düşünceler eğitilebilir ve geliştirilebilir. Duygularımız insan olmamız için gereklidir. Duygusuz ot, saman gibi oluruz. Kaygı keder gibi duygular yaşanılır. Yaşanmalıda, yoksa amigdala alınan insanların ruhsuzluğu ve hissizliği gibi mekanik oluruz. Kederi, kaygı, korkuyu, kızgınlığı, karamsarlığı, kıskançlığı vb duyguları yaşayacağız onlar güzel duyguları anlamamız ve daha anlamlı yaşamak için bazen gerekli bir fondur. Korkunun hayatta

kalmayı, kaygının ihtiyatlı olmayı sağladığı gibi duygular yaşam için gereklidir de. onları yok edemeyiz. Ama olumsuzlar aşırıya vardığında düşüncelerimizin eğitimiyle denetleyebiliriz.

**Mahmut KIZILBOĞA**  
**Psikolojik Danışman-NLP Trainer**  
**Anadolu Psikolojik Danışmanlık**

#### Kaynaklar

1. Blackburn, Depresyonla baş etme yöntemleri -Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992
2. Özcan köknel depresyon.altın kitaplar yay. İstanbul, 1999
3. Kadir özer-21/23eylül 2006 Mersin pdr uygulamalar kongresi
4. Kaplan H I, Sadock B J: Synopsis of Psychiatry. Ed 8, p. 919-924. Mass Publishing, Egypt, 1998
5. Yalom İ., Varoluşçu Psikoterapi, Kılbalcı Kitabevi, İstanbul, 2000
6. Goleman Daniel sosyal zeka varlık yay. İstanbul, 2006
7. Batlaş.Acar Zuhul- stres ve başa çıkma yolları -Remzi Kitapevi, İstanbul, 2004
8. Frankl, V. insanın anlam arayışı, Öteki Yay. Ankara 1996
9. Bandler, R. Değişim için Beyninizi kullanınALFA oLABİLİR CUNKU İKİNCİ KİTABI ALFA
10. R.dilts,j.greender,r.bandler, j.delozier 2006 Neuro lingüistik programlama Cilt-I-Beyaz yayınları
11. Robins A. Sınırsız Güç-İnkılap Yay.İstanbul ,1993
12. Savaşır , Işık. Bilişsel davranışçı Terapiler-Türk Psikologlar Derneği, 2002
13. Robins, A. İçinizdeki Devi Uyandır-İnkılap Yay.İstanbul 1995
14. Beck, T. Aaron Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar-Litera Yay. 2005

Bu makaleden alıntı yapmak için alıntı yapılan yazıya aşağıdaki ibare eklenmelidir :

**"Depresyon Nedir" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Mahmut Kızılboğa'ya aittir ve makale, yazarı tarafından [TavsiyeEdiyorum.com](http://www.tavsiyeediyorum.com) (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) Makale kütüphanesinde yayınlanmıştır.**

Bu ibare eklenmek şartıyla, makaleden Fikir ve Sanat Eserleri Kanununa uygun kısa alıntılar yapılabilir, ancak yazarın izni olmaksızın makalenin tamamı başka bir mecraya kopyalanamaz veya başka yerde yayınlanamaz.