

YAZ DEPRESYONUNA DİKKAT

Yaz mevsimi artık tamamiyle kendini hissettirir hale geldi. Klimasız uyumayan geceler, terleyen ayakları vuran ayakkabılar, ne giyerseniz giyin üzerinize yapışan kıyafetler, sıcaktan kolunuzu bile kaldıracak halinizin olmaması, bir bıkkınlık, yorgunluk hali... İşte yaz mevsimi bütün heybetiyle geldi. Sertap Erener bir şarkısında ‘üzerimden koca bir yaz geçti’ der. Yaz bütün ağırlığıyla, sığağıyla buldozer gibi geçer üzerimizden. Bazıları için yaz mevsimi enerjiyi, mutluluğu, tatili ve güzel günleri sembolize ederken bazıları için uykusuz geçen geceleri, iştahsızlığı, hayatan tat alamamayı, dikkat dağınıklığını getirir.

Bu yazıda az mevsiminin bizler üzerinde yarattığı psikolojiden bahsetmek istiyorum. Yazın günlerin uzamasıyla daha yoğun şekilde ışık alır bedenimiz. Bu da mutluluk hormonlarının salgılanmasına yardımcı olur. **Yaz aşkları çok olur bu dönem. Artan hormonlarla beraber birbirinden ekilenen insanlar olur her yerde. Sabahlara kadar uzayan gecelerde yeni aşklar pekiştirilir. Geç kalkılan sabahları serin deniz suları karşılar.** O sıcak günlerde, sersemlemiş halde kalkılan sabahların en güzel ilacıdır deniz. Çeşit çeşit sebzeler ve meyveler süsler sofralarımızı. Bolluk bereket aylarıdır yaz ayları. Bunlar yazın güzellikleri...

Yazın bir başka yüzü de vardır. İnsanın içinde bir boşluk duygusunun olması. İçinde hiçbir şey apma isteği olmaması. İnsan bazen anlam duygusunu yitirir. Hayat, yapılanlar, yenenler, içilenler hepsi boş gelebilir. Neden yaşıyorum ki sorusu karşısında bazen cevap bulamayabilir kişi. **Denize sadece ferahlatın diye girilir. Barlara, gece kulüplerine gidilmişse eğer orada eğlenen insanlara bazen gıptayla, bazen kıskançlıkla bakılır. Bazen de düşünür insan: Acaba gerçekten eğleniyorlar mı yoksa her şey bir maske ve oyun mu diye.**

İşte depresyon böyle bir şey. Uzayan günlerle beraber vücuttaki melatonin seviyesinin de düşmesiyle uyku bozuklukları yaşanabilir.

Sıcaklarla beraber bölünen uykular, uykuya dalmadaki güçlük de depresyonu hem tetikler hem de uykusuzluk da bir depresyon nedenidir.

Çevremizdeki kişilerin olumsuz yapıda olması, sürekli yapılan dedikodular, başka insanların hayatlarıyla ilgili konuşmalar da bizim enerjimizi düşürür.

Çünkü negatifik bulaşıcıdır. Negatif düşüncelerle kirlenen hava karşısında ruhlarımızın etkilenmemesi mümkün değil. Kendinize şöyle bir bakın ve kendinizi aşağıdaki depresyon belirtileriyle ilgili bir değerlendirin.

Depresyon belirtileri şunlar:

- Önceden yapılan işlerde ve aktivitelerden zevk almamak,
- Her gün sürekli kendini üzgün hissetmek, çökkünlük hali,
- Çok uyuma, uyku arasında sık sık uyanma, uykusuzluk çekme ya da az uyuma,
- Bir işe motive olamama, dikkatin çabuk dağılması, huzursuzluk,
- Kendini işe yaramaz, değeri olmayan biri olarak görme, ölmeyi düşünme,
- Vücudun işlevlerinin azalması, cinsel isteksizlik, yorgunluk hisleri,
- Geçmiş ve geleceği düşündüğünde karamsar olma,
- İntihar etmeyi düşünme ve planlama.
- Bu belirtilerden bir kısmı sizde varsa ve en az 15 gündür sürüyorsa depresyona girmiş olabilirsiniz. Doğayla iç içe olmaya gayret edin. Her gün aynı saatte yatın ve aynı

saatte kalkın. Sporı asla ihmal etmeyin ve kendinize hedefler koyun. Bunları yapsanız dahi kendinizi kötü hissediyorsanız bir uzmana başvurun ve profesyonel bir destek alın. Bu destek belki de kendinize vereceğiniz en güzel hediye olacak...

Güzel, enerji dolu ve sağlıklı bir yaz geçirmeniz dileğiyle

Klinik Psikolog Pınar ÖZGÜNER