**# Antidepresan Efsanesi Hakkında Düşünelim**

"Plasebo" etkisini duymuşsunuzdur.

İnsanlara gerçek bir ilaç verilmediği halde ilaç verilmiş gibi yapılır.

Kişi aldığı bu ilaçla kendini iyi hissetmeye başlar hatta iyileşir.

İngiltere'nin Bath şehrinde de buna benzer olaylar yaşanmaktaydı.

Yıllardır ağrı çeken felçli hastalar bir anda iyileşti.

Bir ilaçla değil.

Çekici adı verilen metal bir çubukla.

Bu durum fazlasıyla ilginç bulundu ve bazı araştırmalar yapıldı.

Antidepresanlar plasebo etkisinin neresindeydi?

3 grup insan seçilerek bir deney yapıldı.

İlk grup antidepresan aldığını zannedip plasebo aldı.

İkinci grup kimyasal bir antidepresan aldı.

Deneyin sonunda anlaşıldı ki "antidepresanların etkisinin yüzde 25'i kendiliğinden iyileşmeye, yüzde 50'si ilaçlar hakkında anlatılan hikâyeye ve yalnızca yüzde 25'i kimyasallara bağlıydı".

Bu çalışmadan ve yapılan daha farklı çalışmalardan görülüyor ki antidepresan kullananlar depresyon ve kaygı yaşamaya devam etmekte.

Antidepresanlar depresyonun kesin çözümü ya da mucizesi değil.

Geçici çözüm ve rahatlama getirebilirler.

Biz içinde bulunduğumuz durumu anlamaya ve gerçek bir çözüm bulmaya odaklanmalıyız.

Tabii gerçek çözümler için gerçek nedenleri anlamaya ihtiyacımız var.

**# Depresyon ve Kaygının Nedenleri Üzerine Düşünmek Nasıl Hissettirir?**

Yıllarca depresyon yaşamasının sebebi konusunda kimyasal bir dengesizlik durumu ya da beyninde serotonin eksikliği olması durumlarına inanmış biri için bu durumun böyle olmadığını öğrenmek tuhaf bir his oluşturacaktır.

Bireylere neden acı çektikleriyle ilgili bir hikaye vermek ve onları buna inandırmak etkili bir yöntemdir.

İşte acılarının esas sebeplerinden kaçan birini böyle bir fiziksel sorun hikayesine inandırmak fazlasıyla rahatlatıcı olabilir.

Çünkü insanlar daha fazla acı çekmemek için gerçek nedenleri sorgulamaktan her zaman kaçar.

Depresyon ve kaygı durumuna baktığımız zaman, depresyonu artıran her şeyin kaygıyı da artırdığı görülür.

Depresyon ve kaygı aynı şarkının farklı yorumlanışları gibidir.

Bununla beraber mutsuzluk ve depresyon farklı durumlardır.

Depresyonda olan birine haydi neşelen demek, içinde bulunduğu duruma basit yaklaşmak karşı tarafta can sıkıcı bir durum oluşturabilir.

Çünkü bu durum iki bacağını birden kırmış birine "haydi biraz dans et ve neşelen" demek gibidir.

Depresyon mutsuzluğa yol açmasına rağmen farklı bir durumdur.

Bu sebeple bir araştırma yapılıyor ve depresyona giren insanların önceki yıl ne yaşadığı araştırılıyor.

"Hayatında olumsuz bir olay ya da ciddi bir kayıp yaşamış mı?" sorusu üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda anlaşılıyor ki depresyona giren insanlar bir önceki yıllarda kötü olaylar yaşamışlardır.

Peki insanda bu kopukluk durumunu oluşturan şeyler nelerdi?

**# Depresyon ve Kaygının Keşfedilen Dokuz Nedeni Var**

\*\*1-\*\* Tüm gün aynı şeyleri yapan ve işine kendinden hiçbir şey katamayan, bir fark yaratma arzusundan mahrum olan birini düşünelim.

Böyle birisi yaptığı işten nasıl keyif alabilir?

Bu işte sadece mecbur olduğu için çalışan birisi elbette mutsuz olacaktır.

Bu anlamlı çalışmadan kopuk olmak olarak adlandırılır.

Yapılan işin bir insanı tatmin etmesi yalnızca o iş karşılığı kazandığına mı bağlıdır?

Diğer insanların işi hakkında olumlu şeyler düşünmesine mi bağlıdır.

Aslında bunların hiçbiri, bunlar yalnızca geçici tatminler.

O işin insanı tatmin etmesi bu işi gerçekten keyif aldığı için yapmasına ve işe giderken ayaklarının geri geri gitmemesine bağlıdır.

\*\*2-\*\* Şunu hiç fark ettiniz mi?

Yalnız insanların tehlikeyi sezme süresi daha kısadır.

Uzun süre yalnız kalmak insanı her zaman tetikte olmaya götürür.

İnsan en çok insana ihtiyaç duyarken korkmaya başlar.

Bireyler olarak topluluktan kopup içimize kapandık.

Hayatımızda sırrımızı paylaşabileceğiniz ya da bir kriz anında başvurabileceğiniz kaç kişi var?

Amerika'da yapılan bir araştırmada yıllar içinde bu sayının gitgide azaldığı fark edilmiş.

Bu diğer insanlardan kopuk olmak olarak adlandırılır.

Bu durumu incelemek için fareler üzerinden bir deney yapılır.

Bazıları bir grupla beraber bazıları da tek başına bir kafesin içinde büyütülür.

Tek başına büyüyen farelerde göğüs kanseri tümörü görülme olasılığı %84 daha fazla olduğu görülür.

\*\*3-\*\* Yapılan bir akademik çalışmada fark ediliyor ki mutluluğun yolu bir şeyler biriktirmekten ya da yüksek statü sahibi olmaktan geçtiği fikrinde olan materyalist kişilerin depresyon ve kaygı seviyeleri daha yüksektir.

Bireyler için dışsal ve içsel hedefler vardır.

Bir şeyi sevdiğiniz için kendi kendinize yaptığınızda içsel hedefler doğrultusunda davranırsınız.

Bunun yanında sırf mecbur olduğunuz için nefret ettiğiniz işi yapıyorsanız dışsal hedefiniz doğrultusunda davranmış olursunuz.

Bu durum anlamlı değeerden kopuk olmak olarak adlandırılır.

Buna örnek olarak yemek yerine abur cubur yemeyi gösterebiliriz.

Hayatınızda anlamlı değerler yerine abur cubur değerlere yer vermek sizi abur cubur yemek gibi toksinlerle doldurur.

Fazla materyalist olmak bireyi sadece başkalarının hakkında ne düşündüğünü önemseyen birine dönüştürür.

Hayatta bireyler için gerçekten önemli olan şeyler vardır.

Bireyi bunlardan uzaklaştıran maddeci bir sistemin kölesi haline gelmek bir süre sonra yalnızca mutsuzluk getirecektir.

\*\*4-\*\* Bireylerin bugün yaşadığı kaygı durumu altında muhtemelen çok derin bir hikaye de olabilir.

Depresyon durumuna hangi pencereden bakmak gerektiğini bilirsek sorunu temelden görebiliriz.

San Diego'da obeziteyle mücadele eden insanlara yardımcı olmak için bir çalışma yapıldı.

Çalışma bir yıl gibi bir sürede etkisini gösterdi ve kişiler zayıfladı.

Fakat sonra görüldü ki sağlığına yeniden kavuşan bu kişiler şiddetli bir depresyona kapıldı.

Bu durum çok şaşırtıcıydı çünkü en önemli sorunun çözüldüğü düşünülmüştü.

Ardından bu kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda her birinin hikayesi dinlendi ve çarpıcı sonuçlar geldi.

Cüssesini kaybettikleri için kendilerini savunmasız hissetmişlerdi.

Örneğin çocukken tecavüze uğrayan bir kadın erkeklerden korunmak için kendini kilolu bir beden içinde, erkeklerin dikkatini çekmeyecek şekilde mutlu hissediyordu.

Zayıfladığında yeniden erkeklere karşı kendini korumasız hissetti ve depresyona girdi.

Yeniden aşırı yemek yemeye başladı.

Çünkü yaşadığı bu durumu kendiyle özdeşleştirmişti.

Kendini suçluyordu.

Bu durum çocukluk travmasından kopuk olmak olarak adlandırılır.

Bu kişinin esas sorunu obezite ile mücadele değildi.

Çocukluğundan kalan sorunlu bir hikaye taşıyordu.

\*\*5-\*\* Hiyerarşı içindeki bir işte çalışan bireyler, kendilerinden daha güçlü olduğunu düşündükleri biriyle etkileşim kuran bireyler bu kişiler karşısında bazen kendilerini daha düşük konumda görürler.

Düşük statülü kişilerde stres seviyesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu kişiler, instagramda, dergilerde, televizyonda gördükleri insanlar ve hayatları karşısında çok şanssız olduğunu düşünüp depresyon durumuna düşebilriler.

Bu durum statü ve saygıdan kopukluk olarak adlandırılır.

Kendini sürekli başka insanlarla kıyaslayan ve gördüğü hayata erişemeyen bireylerde pes etme durumu ortaya çıkması çok yaygındır.

\*\*6-\*\* Yeşil ve kahverenginin en güzel tonlarının olduğu bir yolda olduğunuzu hayal edin.

Bu yol size gerçekçi görünmek yerine bir bilgisayar ekran koruyucu görseline bakıyor gibi hissettiriyorsa, bu durumun doğal dünyadan kopuk olmak olarak adlandırıldığını belirtmeliyim.

Yapılan araştırmalar yeşil bir ortamda stres ve umutsuzluk durumunun çok azaldığını göstermektedir.

Spor salonunda koşan bir insanla doğada koşan bir insanın depresyon seviyesinde bile anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Modern yaşamın etkileriyle doğadan uzaklaşan insanlar beraberinde ne yazık ki mutsuzluk, stres ve kaygı gerçekleriyle baş başa kaldı.

\*\*7-\*\* Uzun zamandır depresyonda olan birine gelecekle ilgili bir soru sorarsanız bu soru karşısında afallayacağını görürsünüz.

Bu kişiler için gelecek ortadan kaybolmaya başlar.

Bu durum gelecekten kopuk olmak olarak adlandırılır.

Olumlu gelecek hissine sahip olan bireyler bu kopukluktan kendilerini koruyabilirler.

Olumlu gelecek hissine sahip olan birey mutsuzluğunun, içinde bulunduğu kötü durumun anlık olduğunun ve geçeceğinin bilincinde olur.

Gelecek karşısında umutsuz olan birey ise içinde bulunduğu durumun hiç geçmeyeceği hissine kapılır.

\*\*8-\*\* Eğer bir konuda acı ve mutsuzluk hissediyorsanız beyin bundan sonra hayatına bu şartlarla devam edeceği inancına kapılır.

Neşe veren durumlarla ilgili sinapslardan kurtulup umutsuzluk sinapslarını güçlendirir.

Bu sebeple acıya sebep olan durum ortadan kaybolsa bile birey depresyon ve kaygı halinde takılı kalabilir.

Bu durum depresyonun beyindeki değişimlerinin habercisidir.

\*\*9-\*\* Depresyona sebep olan genetik durumlar da mevcuttur.

Örneğin anne hamileyken ağır bir depresyon yaşadıysa araştırmalar gösteriyor ki bu durum bebeğin de genetik kodlarına işler.

Bu kişiler depresyona ve intihara genetik olarak meyilli kişiler olabilirler.

**# Bu Kopukluk Durumları Karşısında Yeniden Bağ Kurmak Mümkündür**

Depresyona girmiş birine nasıl yardımcı olabiliriz?

Biz, diyorum çünkü yapılan araştırmalar gösteriyor ki kolektif şekilde yaşayan toplumlarda depresyon durumu yok denecek kadar az.

Kamboçya örneğinden bahsedeyim.

Bir çiftçi kara mayını yüzünden sol bacağını kaybediyor.

Doktorlar kendisine yeni bir uzuv takıyor ama bu durum karşısında modern toplumda akla gelen ilk çözüm antidepresan olurken, Kamboçyalılar onların başka bir antidepresana sahip olduğunu belirtir.

Çiftçinin komşuları onunla sıkıntısı hakkında konuşur ve çiftçinin eski işinde çok zorlandığı için geleceğe dair umutsuzluğa kapılıp strese girdiğini öğrenir.

Bu durum karşısında çiftçinin mandıra çiftçiliği yaparsa daha az fiziksel enerji harcayacağını ve stresten uzak kalacağını düşünürler.

Çiftçiye bir inek alırlar.

Ardından çiftçinin hayatı değişir, yaşadığı depresyon son bulur.

İşte bu hikayedeki antidepresan inektir.

Kolektif toplumlarda önemli olan bireyleri kimyasal kullanımına itmek değil hep beraber o kişiye hayatını değiştirecek gücü vermektir.

**# Sizden Farklı Olduğu İçin Dışladığınız Birine Şans Verseydiniz Hayatınızda Neler Değişirdi?**

Berlin duvarı yapılmasının ardından "Batı Berlin" sınırlarındaki "Kotti" bölgesinde bir mahalle yıkıntı içinde kaldı.

Bu mahallede Berlinliler tarafından dışlanan; Türk işçileri, solcular, asiler ve eşcinseller yaşamaya karar verdi.

2011 yılında bu mahalledeki evlerden birinde yaşayan Nuriye adındaki yaşlı kadın camına bir yazı astı.

yazıda kirasını ödeyemediği için evden çıkarılacağı ve bu sebeple intihar edeceği yazılıydı.

Bu mahallede hiç kimse birbirini tanımıyordu.

Daha önce birbirleriyle iletişim kurmayı denememişlerdi.

Hepsi farklı tiplerdeki insanlardı ve birbirleriyle iletişim kuracak hiçbir şeyleri yoktu.

İşte bu kişiler bu not üzerine öyle bir hareket başlattılar ki daha önceh ayatını anlamlandıramadığı için birbirini dışlayan bireyler en yakın arkadaş oldular.

Duvarın yıkılması ardından bu mahalle gün yüzüne çıkarak değerlenmiş ve kira fiyatları çok fazla yükselmişti.

Bu sebeple mahalledekiler kiralarını ödeyemez hale geldikleri için evsiz olma sorunuyla baş başa kalmışlardı.

Bu sorun onları bir araya getirdi.

Bu durum karşısında hep birlikte tepki gösterdiler.

Birbirlerini tanıdılar ve birlikte kuvvet doğacağı bir kez daha anlaşılmış oldu.

Bu hikaye sonunda kazanan mahalle sakinleri oldu.

Çünkü birlik olup bi şehri biz kurduk diyebilmişlerdi.

Eğer birlik olamasalardı bireysel olarak içlerine kapansalardı bugün durum çok daha farklı olabilirdi.

Belki de Nuriye teyze birlik için bir kıvılcım değil de umutsuzluk durumuyla baş edemeyerek hayatına kıyan biri olarak bu hikayeyi tamamlayacaktı.

**# Hikayeni Kabul Et Hayatını Anlamlandır**

Bir bisiklet dükkanında işçiler kötü iş koşullarında çalışıyordu.

Bu şartları değiştirmek için 10 kişi bir araya gelerek sendika kurmak istediler.

Çalışma şartlarının iyileşmesiyle kaygı ve stres durumundan kurtulacaklarını düşündüler.

Bunun üzerine patron bu duruma ters tepki vererek bir avukatla anlaştı ve örgütlenme hakkına son vermiş oldu.

Bisiklet tamircileri hayatlarında anlamlı bir atılım yapmaları geretkiğini fark ettiler.

Kendi bisiklet dükkanlarını açarak dükkanı bir kooperatif olarak işletmeye başladılar.

Bu durum karşısında herkes bu şekilde uyum içinde çalışmanın mümkün olmayacağını düşündü.

Belki siz de belli bir patronun olmadığı bir işyerinde herkesin bir diğerine patronluk taslayacağını ve doğru düzgün iş yapmayacağını düşünenlerden olabilirsiniz.

Fakat burada çalışan hiçbir işçinin hayatında aslında köklü bir değişim olmadı.

Herkes diğer dükkanda yaptığı işin aynısını yaptı.

İşinize anlam katamadığınızda ya da söz sahibi olamadığınızda o iş sizin için çekilmez ve anlamsız oluyor.

Oysa kontrol sahibi olabildiğiniz değer kattığınız iş sizin için anlam kazanıyor.

Yeniden bağ kurmaya başlıyorsunuz.

İçinde bulunduğumuz kültür bizleri sürekli benle meşgul olmaya itiyor.

Bu durum sonucunda da bireyler kendini hep bir diğeriyle kıyaslıyor.

Bir diğeri için kendi kendine getirdiği olumsuz eleştirilerle anlık olarak rahatlasa da o kötü his geçmiyor.

Sosyal medya adeta beni gör diye bağıran insanlarla dolu.

Orada herkes "Ben'in pazarlama müdürü" gibi davraıyor.

Kıskanılmaya değer ve harika biri olduğu inancını karşı tarafa göstermeye çalışıyor.

Kendi hayatında bir şeyler kötü gittiğinde mutsuz olduğunda sosyal medyada diğer "Ben" pazarlamacılarını görmek bireyleri korkunç bir kaygı durumu içine sürüklüyor.

Bu durumu aşmak mümkün.

Bunun adı duygu paylaşımı.

Diğer insanlar için içten bir mutluluk duyabilmeyi başarmak, bireylerdeki bu kaygı durumunu önemli ölçüde azaltıyor.

Her gün sadece birkaç dakika t anıdığın, tanımadığın ya da sevmediğin biri için iyi bir şey düşünme ve onun adına mutlu olma egzersizi uygulayan kişiler ciddi bir rahatlama yaşadıklarını belirttiler.

Bireyler olarak bu yeni çağ ile beraber içinde düştüğümüz aşırı bireysellik durumu, hayattaki anlamlı olan her şeyle yaşadığımız kopukluk ve bağlantısızlık bizleri umutsuzluğa sürükledi.

Hep beraber eve dönmeliyiz.

Anlamlı bağlarımızı geri kazanmalıyız.

Doğaya ve diğer insanlara bir fırsat tanımalıyız.

Kötü hissettiğimizde sebebi mutlaka hikayemizde gizlidir.

Bunu kendinize sormaktan çekinmeyin.

Başkalarının da kendisine sormasını sağlayın.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*6 Şubat Kahramanmaraş merkezli büyük depremde gördük ki, Türk milletinin birbirine yaptığı yardımlar devasa boyuttaydı.

Yapılan maddi yardımları bir kenara koymak gerekirse asıl değeri büyük olan yardım manevi olandır.

Herkes kapılarını açtı, sıcak çorba dağıttı, eksikler tedarik edildi, psikolojik destek verildi, kısacası herkes az-çok demeden elinden geleni yaptı.

Tabii ki içimizde bunu fırsata çevirenler de vardı fakat küçük parazitler yüzünden resmin tamamını karalayamayız.

Bir kez daha milletimle gurur duydum.\*\*\*

\*\*\*İyi ki varsınız.\*\*\*