

# Depresyon

ARZU ERKAN YÜCE  
TUĞÇE İSİYEL  
EMEK EREZ  
SERHAT ÖZDİLİ  
HATİCE ÖZHAN  
SEVİLAY ÇELENK  
KATE BRADLEY



OCAK 2020 / SAYI 39

[www.gazeteduvar.com.tr](http://www.gazeteduvar.com.tr)

# duvardibi

# Bu sayıda...

4

Depresyon nedir? Tedavi

edilmezse ne olur?

16

Depresyonun ipiyle kuyuya inilir mi?

24

Hayatla yeniden bağ

kurmak

33

Beyaz yakalının intiharı: Yabancılaşma

39

İntiharın sosyolojisi

44

Depresyonda bir ülke

50

Kapitalizmde depresyonla

nasıl mücadele edilir?

**Yayın Tarihi:** Ocak 2020

**Genel Yayın Yönetmeni:** Ali Duran  
Topuz

**Yayına Hazırlayan:** Cennet Sepetci

**AND Gazetecilik ve Yayıncılık, San.  
ve Tic. A.Ş. adına Yayın Sahibi:** Vedat  
Zencir

**İcra Kurulu Başkanı ve Sorumlu Yazı  
İşleri Müdürü:** Ömer Araz

**Katkıda Bulunanlar:** Arzu Erkan Yüce,  
Tuğçe Isıyel, Emek Erez, Serhat Özdili,  
Hatice Özhan, Sevilay Çelenk, Kate  
Bradley

**Yönetim Yeri:** Maslak Mahallesi Ahi  
Evrancad. Nazmi Akbaci İş Merkezi  
233-234 Sarıyer/İstanbul Santral (212)  
3463601, Faks (212) 3463635

Duvar Dibi Dergi'de yayımlanan yazı,  
haber ve fotoğrafların her türlü telif  
hakkı AND Gazetecilik ve Yayıncılık  
Sanayi ve Ticaret A.Ş.'ye aittir. İzin  
alınmadan, kaynak gösterilmeden ve  
link verilmeden iktibas edilemez.

<https://gazeteduvar.com.tr>  
[info@gazeteduvar.com.tr](mailto:info@gazeteduvar.com.tr)

© 2020 Gazete Duvar

Selamlar,  
Gazete Duvar'ın enformatik içeriklerin daha iyi anlaşılabilmesi için gerekli düşünsel, uzmanlığa dayalı metinler sunma gayretinin ürünlerini Duvardibi'nde derlemeye devam ediyoruz. Otuz dokuzuncu sayımızın başlığı, tüm dünya insanların ortak sorunlarından biri olan 'Depresyon'. Türkiye'de ekonomik ve sosyal kriz ortamının da etkisiyle gündeme oturan bu ruhsal çöküntü halini anlamaya ve yorumlamaya çalıştığımız sayımız Arzu Erkan Yüce, Tuğçe Isıyel, Emek Erez, Serhat Özdili, Hatice Özhan, Sevilay Çelenk, Kate Bradley'in yazılarından oluşuyor.

Gayret bizden himmet okurdan... İyi okumalar.



# Depresyon nedir? Tedavi edilmezse ne olur?

Depresyonda ana belirtiler; çökkün duygudurum, etkinlik ve sorumluluklara karşı ilgi ve istek azlığı, zevk alamama, umutsuzluk ve karamsarlıktır. Geçmişe takılıp kalma, ağır suçluluk duyguları olabilir. Kişiler iş, özel zevkler, bireysel ilişkiler, cinsel aktivite de dahil olmak üzere hemen hiçbir şeyden keyif alamaz olurlar. Kendilerini yetersiz, dış dünyayı acımasız, geleceği karanlık görürler.

**ARZU ERKAN YÜCE**

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan araştırmaya göre dünya nüfusunun yüzde 4.4'ü depresyonda! Yayınlanan rapora göre depresyon 322 milyon insanda



**“Depresyon” sözcüğü günlük dilde sıklıkla moral bozukluğunu, iyi hissetmeme halini tanımlamakta kullanılır. Majör depresyon ise yineleyen ve bazen süreğenleşen, yaşam boyu etkileri sıklıkla devam eden bir ruhsal rahatsızlıktır. Diğer tüm tıbbi rahatsızlıklar gibi bir hekim tarafından tanı konması ve tedavisinin düzenlenmesi gerekir.**

görülüyor, en çok 60-64 yaş aralığını etkiliyor. Raporda Türkiye’de 3 milyonun üzerinde insan depresyonda! Son 10 yıl içerisinde depresyon tanısı yüzde 8.4 oranında artış gösterdi. Depresyon kadınlarda yüzde 5.1, erkeklerde ise yüzde 3.6 oranında görülüyor. Bu rakamlara göre, dünyada her yirmi kişiden biri depresyon geçiriyor. Raporda 2015’te intihar ederek ölen kişi sayısı yaklaşık 800 bin kişi olarak belirtiliyor. Küresel ölçekte bakıldığında 15-19 yaş aralığındaki gençler arasındaki ikinci büyük ölüm nedeni, ne yazık ki intihar!

Depresyon kişide önemli oranda yeti yitimine neden olan halk sağlığı sorunlarının başındadır. Depresyon, yeterince tedavi edilemediği zaman daha çok işlev ve işgücü kaybı, ailesel sorunlara yol açar, hastalığın şiddetinin ve tedavi maliyetinin gitgide artmasına hatta ölüme sebebiyet verebilir. DSÖ’ye göre; 2030’da depresyonun, gelişmekte olan toplumlarda yeti yitimine yol açan hastalıklar arasında ikinci sırada olacağı öngörülmektedir.

“Depresyon” sözcüğü günlük dilde sıklıkla moral bozukluğunu, iyi hissetmeme halini tanımlamakta kullanılır. Majör depresyon ise yineleyen ve bazen süreğenleşen, yaşam boyu etkileri sıklıkla devam eden bir ruhsal rahatsızlıktır. Diğer tüm tıbbi rahatsızlıklar gibi bir hekim tarafından tanı konması ve tedavisinin düzenlenmesi gerekir.

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Diğer ruhsal rahatsızlıklarda olduğu gibi depresif bozukluk da pek çok



**Bazı olgularda hüznün ve kederden çok kaygı ve huzursuzluk, hatta ajitasyon gözlenebilir. Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları derindir. Basit günlük aktiviteleri bile yapmak güçleşir, enerji düzeyi azalır. Öz bakımlarını ihmal edebilirler. İş, aile, ekonomik durum ve gelecekle ilgili olumsuz aşırı zihinsel meşguliyet görülebilir.**

etkenin bir araya gelmesi ile ortaya çıkar. Depresyonun oluşumunu açıklayacak tek bir model bulunmaz.. Depresyonda ailesel hastalık öyküsü ve genetik yatkınlık hastalığın ortaya çıkışına güçlü bir zemin hazırlasa da, genetik tek başına yeterli değildir. Günümüzde ruhsal rahatsızlıkların oluşumunu açıklamada gen çevre etkileşiminin rolüne vurgu yapılmakta, psikolojik ve sosyal stres etkenlerinin depresyonda; hazırlayıcı, başlatıcı, kolaylaştırıcı, sürdürücü, yinleyici işlevlerinin olduğu bilinmektedir.

## **DEPRESYON GÜNLÜK HAYATI NASIL ETKİLER?**

Depresyonda ana belirtiler; çökkün duygudurum, etkinlik ve sorumluluklara karşı ilgi ve istek azlığı, zevk alamama, umutsuzluk ve karamsarlıktır. Geçmişe takılıp kalma, ağır suçluluk duyguları olabilir. Kişiler iş, özel zevkler, bireysel ilişkiler, cinsel aktivite de dahil olmak üzere hemen hiçbir şeyden keyif alamaz olurlar. Kendilerini yetersiz, dış dünyayı acımasız, geleceği karanlık görürler.

Bazı olgularda hüznün ve kederden çok kaygı ve huzursuzluk, hatta ajitasyon gözlenebilir. Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları derindir. Basit günlük aktiviteleri bile yapmak güçleşir, enerji düzeyi azalır. Öz bakımlarını ihmal edebilirler. İş, aile, ekonomik durum ve gelecekle ilgili olumsuz aşırı zihinsel meşguliyet görülebilir.



Stresle ya da uykusuzlukla başa çıkmak için kullanılan çok fazla alkol almak, madde kullanmak, yataktan çıkmamak, işe gitmemek ya da eve geç gelmek gibi uygun olmayan başa çıkma yöntemleri depresyonu ağırlaştırır, hem kişiye hem de çevresindekilere zarar verir. Benlik saygısındaki düşüş ve suçluluk duygularını intihar düşünce ve eylemleri izleyebilir. İntihar düşünceleri ve girişimleri depresyonun önemli belirtilerindendir.

Kimilerinde ciddi bedensel belirtiler eşik eder. İştah ve kilo kaybı ya da artışı, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, ağrı ya da başka psikosomatik belirtiler gözlenebilir.

Kararsızlık, dalgınlık, unutkanlık olabilir. Tehlikeli işlerde çalışan veya araba kullananlarda dikkatsizlik ve dalgınlık, iş ya da trafik kazalarına neden olabilir. Bazen psikotik bulgular eklenebilir, gerçeği değerlendirme yetisi bozulur.

Girişkenlik azalır, konsantrasyon bozulur, tahammülsüzlük ve yersiz öfkelenmeler görülebilir. Hastanın yaşam kalitesi düşer, iş, aile, sosyal ve akademik yaşamda ciddi işlev kayıpları ortaya çıkar. Aile içi ilişkiler de hasar görür. Cinsel işlev bozuklukları, bunlara bağlı eşler arasında anlaşmazlıklar görülebilir. Yeterli bilgilendirme, destek ve tedavi olmadığı durumlarda ilişkilerde sonlanmalara neden olabilir.

Stresle ya da uykusuzlukla başa çıkmak için kullanılan çok fazla alkol almak, madde kullanmak, yataktan çıkmamak, işe gitmemek ya da eve geç gelmek gibi uygun olmayan başa çıkma yöntemleri depresyonu ağırlaştırır, hem kişiye hem de çevresindekilere zarar verir. Benlik saygısındaki düşüş ve suçluluk duygularını intihar düşünce ve eylemleri izleyebilir. İntihar düşünceleri ve girişimleri depresyonun önemli belirtilerindendir.

Depresyon gelişmiş ülkelerde yeti yitimi açısından ilk sıradadır. İyi tedavi edilmemiş depresyon alkol ve madde kullanım sorunlarına, başka ruhsal hastalıklara da zemin hazırlamaktadır. Uzamış ve iyi tedavi edilmemiş depresyon bedensel hastalıklara da zemin hazırlamakta ve diyabet, kalp hastalıkları gibi bedensel hastalıkların gidişini kötüleştirip ölüm riskini arttırmaktadır.

## **DEPRESYON İÇİN RİSK ETKENLERİ NELERDİR?**

- Erken ebeveyn kaybı
- **Madde ve alkol bağımlılığı**
- Anksiyete bozuklukları
- **Toplumsal cinsiyet eşitsizliği**
- Düşük sosyoekonomik düzey
- **Ayrı yaşama, boşanmış olma**
- İşsizlik
- **Yaşlılık**
- Daha önce depresyon geçirmiş olma
- **Diğer psikiyatrik tanılardan birine sahip olma**
- Yakın zamanda önemli yaşam olayları, stres etkenleri
- **Erken dönem uyum bozucu şemalar ve uygunsuz başa çıkma yöntemleri**
- Çocukluk döneminde travmalar, cinsel veya fiziksel istismar öyküsü
- **Hormonal değişiklikler**
- Bazı ilaçlar
- **Tıbbi hastalıklar (kalp hastalıkları, diyabet, kronik hastalık yaşayanlar ve bu hastalara bakım verenler)**

## **UZMAN DESTEĞİ ALMANIN GEREKLİ OLDUĞUNU GÖSTEREN SİNYALLER NELERDİR?**

1. Hemen her gün ve günün büyük bir kısmında gözlenen çökkün bir duygu yaşıyorsanız ve kendinizi mutsuz,



ağlamaklı, kederli hissediyorsanız,

**2. Daha önce keyif alınan işler, hobiler ve alışkanlıklardan artık hoşlanmamaya başladınız ve her şeyi mecburen yapıyorsunuz,**

3. Çaba göstermemenize karşın önemli derecede kilo verdiniz ya da kontrolsüzce kilo aldıysanız,

**4. Uykusuzluk, dinlenmeden uyanma ya da aşırı uyku halindeyseniz,**

5. Vücudunuzda, hareketlerinizde aşırı yavaşlama, ya da tam tersine aşırı huzursuzluk varsa,

**6. Halsizseniz, bitkinseniz, enerjinizi yitirdiyseniz,**

7. Hemen her gün kendinizi değersiz hissediyor, küçük görüyor, suçlu ya da günahkar hissediyorsanız,

**8. Konsantrasyon yeteneğinizde azalma yaşıyorsanız (konuşulanlara, okunan yazılara, izlenen TV programlarına dikkatini verememe), unutkanlık ya da kararsızlık içindeyseniz,**

9. Sık sık ölümü düşünüyor ve intihar planları ya da girişimleri söz konusu ise, depresyonda olabilirsiniz.

İlk iki maddeden en az biri mutlaka olmak koşulu ile; belirtilerden en az beşinin varlığı, en az iki hafta boyunca hemen her gün günün de büyük kısmında olması, bizi depresyon tanısına götürür. Tanı ve ayırıcı tanının yapılabilmesi için mutlaka bir psikiyatri uzmanına başvurunuz.

Geçici günlük duygusal değişimler depresyon anlamına gelmez. Çok acı çekiyor, hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız, ölümü bir kurtuluş seçeneği

olarak görüyorsanız, hayatınızda 'eksik' bir şey olmadığı söylenmesine rağmen sürekli eksik, yalnız ve değersiz



**Demir, B12, folik asit, D vitamini ve mineral eksiklikleri, tiroid hastalıkları, diyabet, çölyak, bazı kanser türler, enfeksiyonlar, hormonal dengesizlikler ve bunların tedavisinde kullanılan yöntemlerin etkileri depresyonu taklit edebilir ya da ortaya çıkarabilir. Psikiyatristler tarafından ayırıcı tanı yapılmalıdır.**

hissediyorsanız, tüm bunların bir nedeni olması gerektiğini düşünüyor ama bulamıyorsanız yardım almalısınız.

Kendine ve çevreye zarar verme eğilimi olanlar, gıda reddi olanlar, ayaktan tedaviyi sürdürme güçlükleri olanlar, psikotik özellik gösterenler ve ciddi intihar girişimi olanların tedaviye kendilerinin başvurmaları beklenmemeli, bir psikiyatri uzmanına götürülmesi, gerekirse yatarak tetkik ve tedavisi sağlanmalıdır.

## **HANGİ DURUMLAR DEPRESYONU TAKLİT EDER YA DA ONA NEDEN OLUR?**

Demir, B12, folik asit, D vitamini ve mineral eksiklikleri, tiroid hastalıkları, diyabet, çölyak, bazı kanser türler, enfeksiyonlar, hormonal dengesizlikler ve bunların tedavisinde kullanılan yöntemlerin etkileri depresyonu taklit edebilir ya da ortaya çıkarabilir. Psikiyatristler tarafından ayırıcı tanı yapılmalıdır.

## **DEPRESYON YAŞLILIK DÖNEMİNDE NASIL GÖRÜLÜR?**

Yaşlılarda bedensel ve bilişsel belirtiler duygulanım belirtilerine göre daha fazla izlenir. Üzgünlük belirtileri görülmeyebilir, duygusal ifadelerde azalma sıktır. Apati, yorgunluk ve uyku sorunları sık ifade edilirken, çökkünlük pek ifade edilmez. Bedensel belirtiler yaşlılarda tıbbi durumlara bağlı olabilir. Depresyon belirtileri yaşlılarda

bunama ile karışabilir. 'Pseudodemans' tablosu atlanmamalı, demans tanılı hastalarda ise eşlik eden depresyonun tedavisi ihmal edilmemelidir.



**Doğum sonrası depresyon belirtileri arasında mutsuzluk hissi, sebepsiz yere ağlama, bebekle bağ kuramama, bebeği sevmiyor, istemiyor gibi hissetme, bakım vermekle ve yetersizlikle ilgili kaygılar, kendisine ya da bebeğe zarar vermekle ilgili endişeler bulunabilir.**

## **DEPRESYON ÇOCUKLUK ÇAĞINDA NASIL GÖRÜLÜR?**

Çocuklarda depresyon belirtileri; okul reddi, sık hastalanma (hastalık uydurma ya da bahane gibi algılanabilir), ebeveynlerini kaybetme kaygısı, okul sorunları, huzursuzluk, saldırganlık, az ya da çok uyuma, öfke nöbetleri, alt ıslatma, pika, yeme bozuklukları, okul başarısında düşüklükler, madde kullanımı, suça eğilim, kendine zarar verme biçimlerinde kendini gösterebilir. Mutlaka bir çocuk psikiyatristinden görüş alınmalıdır.

## **DEPRESYON NEDEN KADINLARDA DAHA SIKTIR? SEYRİ NASILDIR?**

Adet öncesi dönemler, gebelik ve lohusalık dönemleri, çocukluk çağı her türlü şiddet, istismar ve ihmal öyküsü, yoksulluk, aile içi şiddet ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği pek çok kadını (elbette ayrımcılığa uğrayan tüm bireyleri) depresyon açısından risk altında bırakır. Doğum yapmış altı kadından biri depresyon yaşar. Doğum sonrası depresyon belirtileri arasında mutsuzluk hissi, sebepsiz yere ağlama, bebekle bağ kuramama, bebeği sevmiyor, istemiyor gibi hissetme, bakım vermekle ve yetersizlikle ilgili kaygılar, kendisine ya da bebeğe zarar vermekle ilgili endişeler bulunabilir. Konuşma terapileri ve ilaçlar yardımcı olabilir. Emzirme döneminde bazı ilaçlar güvenlidir. Tedavi edilmediği takdirde, doğum sonrası depresyon aylarca hatta yıllarca sürebilir, annenin sağ-



Hafif ve orta şiddetli depresyonlarda ve akut dönemde psikoterapilerin ilaç tedavisine eşdeğer etkinlikte olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bu konuda üzerinde en çok çalışma yapılan, etkinliği kanıta dayalı psikoterapi yöntemidir. Üstelik BDT yinelemeleri önlemede ilaç tedavisine üstünlük göstermektedir.

lığını, bebeğin gelişimini ve aile ilişkilerini etkileyebilir. Belirtilerde kötüleşme olmasını beklemeksizin yardım alınmalıdır.

Kadınlarda adet öncesi dönemde yaşanan gerginlikler, ruhsal ve bedensel değişimler oldukça sık ve ıstırap vericidir. Aybaşı (Adet) Öncesi Disfori Bozukluğu DSM-5'te Depresif Bozukluk sınıfına dahil edilmiştir. Hem kişiye hem de yakınındaki kişiye sıkıntı verebilen bu belirtiler; "Kapris, naz, zayıflık, bahane..." olarak etiketlenebilmektedir. Oysaki bu da tıpkı idrar yolu enfeksiyonu gibi tedavi gerektiren bir hastalıktır. Beslenme ve yaşam biçimi değişiklikleri, vitamin-mineral takviyeleri, psikoterapi ya da ilaçlarla belirtiler kontrol altına alınabilir.

## **DEPRESYON TEDAVİSİNDE MİTLER VE GERÇEKLER**

Depresyon mutlaka psikiyatri hekimleri tarafından tanınması ve etkili biçimde tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Genetik ve biyolojik yatkınlıklar da göz önüne alınarak ilaç ve veya psikoterapi yaklaşımları uygulanmalı, kişiye özgü tedavi planlanmalıdır.

Hafif ve orta şiddetli depresyonlarda ve akut dönemde psikoterapilerin ilaç tedavisine eşdeğer etkinlikte olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bu konuda üzerinde en çok çalışma yapılan, etkinliği kanıta dayalı psikoterapi yöntemidir.

Üstelik BDT yinelemeleri önlemede ilaç tedavisine üstünlük göstermektedir. İlaç tedavisi bırakıldıktan sonra depresyonun bir yıl içinde yineleme olasılığı yüzde 70 iken BDT sonrası yineleme olasılığı yüzde 30'lardadır.



**Tedavi edilmemiş depresyonun ağır bedelleri olur, ölümlerle bile sonuçlanabilir. Her hastaya özel doz ve kullanım süresi belirlenir, duruma göre tedavi güncellenir. Yineleyici ve kronik doğada olmayan depresyonda genelde bu süre bir yılı geçmezken, kimi insanlarda ilaç tedavisini koruyucu dozda uzun yıllar kullanmak gerekebilir.**

Yine de ilaç tedavisinin kaçınılmaz olduğu durumlar vardır. Hastanın psikoterapisini uygulayan terapist psikiyatrist değilse, hastanın eş zamanlı olarak psikiyatristinin de kontrolünde olması şarttır. Unutmamalı ki etkili tedavi edilmeyen depresyonda ölümlerle sonuçlanan intihar oranları yüzde 15'tir.

Hekimliğin ilk kuralı “önce zarar verme”dir. Bir başka kural da

“Hastalık yoktur, hasta vardır” şeklindedir. Bir tedavi düzenleneceğinde yalnızca ilacın kişiye ne kadar yararlı olacağına bakmakla kalınmaz, ne kadar zarar vereceği yani bedeli de ölçülür. İlacı ilaçsızlıkla kıyaslamak değil, ilacın olası bedellerini hastalığı tedavi etmemenin bedelleri ile karşılaştırmak gerekir. Tedavi edilmemiş depresyonun ağır bedelleri olur, ölümlerle bile sonuçlanabilir. Her hastaya özel doz ve kullanım süresi belirlenir, duruma göre tedavi güncellenir. Yineleyici ve kronik doğada olmayan depresyonda genelde bu süre bir yılı geçmezken, kimi insanlarda ilaç tedavisini koruyucu dozda uzun yıllar kullanmak gerekebilir.

“İlaç endüstrisinin hekimlerle kol kola verdiği ve insanları istismar ettikleri, ilaç bağımlısı yapmayı hedefledikleri” şeklindeki söylentiler kişileri haklı olarak endişelendirmektedir. Her meslek grubunda kötü örnekler elbette vardır. Ancak insanların yetkin olmayan ağızlardan duy-

dukları bu sözlere değil bilimsel verilere kulak vermesi gerekir.



**Psikoterapiler; bireysel farkındalığı geliştirme, stresle başa çıkma, sorun çözme kapasitesini ve dayanıklılığı artırma, daha işlevsel bakış açılarını keşfetme, yaşam biçimlerini olumlu yönde değiştirme ve daha doyumlu ilişkiler yaşama konularında kişilere yeni beceriler kazandırır.**

Tüm ilaçlar gibi antidepresanların da yan etkileri görülebilir ancak bilimsel olmayan yöntemlerden ya da tedavisiz kalmaktan çok daha güvenlidirler. “Mutluluk ilacı”, “uyuşturucu”, “unutturan haplar” değildirler. Bağımlılık yapmazlar. Bilimsel olarak yararlılıkları ispatlanmış, beynin kimyasal yapısındaki düzensizlikleri düzene koyan moleküllerdir.

İlaç tedavisi görenlerde psikoterapi tedavinin önemli bir bileşenidir. Psikososyal zorlanmalar, içsel çatışmalar, kişiler arası sorunları ya da kişilik bozuklukları olan,

ilaç tedavisine dirençli ve diğer yöntemlere yeterli yanıt alınamayan olgularda ileri BDT yöntemleri; Şema Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapileri seçenekleri değerlendirilmelidir. Psikoterapiler ile oldukça kalıcı düzelmeler sağlanabilir, yinelemeler önlenebilir, uzun dönemde hastalığın kişiye ve topluma maliyeti, ilaç kullanım gereksinimi azalabilir. Psikoterapiler; bireysel farkındalığı geliştirme, stresle başa çıkma, sorun çözme kapasitesini ve dayanıklılığı artırma, daha işlevsel bakış açılarını keşfetme, yaşam biçimlerini olumlu yönde değiştirme ve daha doyumlu ilişkiler yaşama konularında kişilere yeni beceriler kazandırır. Elbette hangi durumda hangi tedavinin seçileceğine hekim ve hasta duruma göre beraber karar vereceklerdir.

## **DEPRESYON TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?**

Depresyon yineleyici bir hastalıktır. Yeterince tedavi

edilmemiş, koruyucu tedavi ya da psikoterapi görmemiş kişilerde birinci depresyondan sonra ikincinin görülme olasılığı yüzde 50, ikinciden sonra üçüncünün olasılığı yüzde 70, üçüncüden sonra yineleme olasılığı ise yüzde 90'lara çıkmaktadır. Etkili tedavi edilmeyen depresyonda ölümle sonuçlanan intihar oranları yüzde 15'tir.

Mevcut tedaviye rağmen kalıntı belirtilerin varlığı, yüzde 50'den fazla düzelme olmaması, tedavi sonlandırıldığında belirtilerin tekrarlaması, anksiyete (kaygı) ve alkol- madde kullanımı gibi durumlarda mutlaka hekime başvurulmalıdır.

Depresyon geçiren kişilerin yakın çevrelerinden güvenebilecekleri insanlarla konuşarak yardım almaları gerekir. Çevresel nedenlerin belirgin olduğu durumlarda stres etkenlerini azaltacak ya da kontrol edecek önlemler depresyonun yinelemesini azaltabilir. Aile içi iletişim sorunlarının belirgin olduğu durumlarda bireysel psikoterapilerin yanı sıra aile ve ilişki terapileri yararlıdır.

## Kaynaklar ve Okuma Önerileri

- Burns, D., (2005), İyi Hissetmek, İstanbul, PsikoNET yayınları.
- Türkçapar, M.H., (2018) Depresyon: Klinik uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi. İstanbul, Epsilon Yayınevi.
- <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>
- <http://psikiyatri.org.tr/uploadFiles/842017213359-depresyonbilgilerdirme.pdf>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/6/ruh-sagligi-calisanlari-gorev-tanimlamasi>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/basin/407/tpd-51-upk-basin-toplantisi-intiharin-en-sik-gorulen-nedenlerinden-olan-depres>
- <http://psikiyatri.org.tr/basin/363/turkiye-psikiyatri-dernege-10-eylul-dunya-intihari-onleme-gunu-basin-aciklamasi>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/publicationsFile/file/752019154832-ss.pdf>
- <http://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/publicationsFile/file/752019154832-ss.pdf>





# Depresyonun ipiyle kuyuya inilir mi?

Depresyon bir deri değiştirme donemi gibi gelir bana. Canlılar deri değiştirdiklerinde hassas, sancılı, kırılğan bir sureçten geçerler. Deri değiştirmek, için dışı itmesidir. Kabına sığamamak, içten dışa doğru büyümek, yenilenmek...

**TUĞÇE ISİYEL**



Bazen bir depresyon timi hayal ediyorum.

Depresyondaki kişinin evine gidecek, onun hırkasını yıka-

yacak, kişisel bakımına destek olacak, evi silip süpürüp, iki tas yemek yapıp, gerekirse biraz onunla duracak, işi bitince de fazla oyalanmadan oradan ayrılacak.

Depresyon, depresyonu yaşayan kişi için kocaman bir sis bulutunun içinden dünyayı görme çabası gibi.

Gözlerinizi kırpıştıra kırpıştıra bir hal olursunuz ancak yine de görüş mesafeniz çok sınırlıdır. O sis bulutunun içinde kaybolmuş, size ait olan şeyleri de kaybetmiş hissedersiniz. Tüm renkler, kokular, sesler sizin için gridir artık. O grilik sonsuza dek sürecektir sanırsınız.

Çabalamak çok anlamsız gelir. Zaten

çabaladıkça daha çok yorulduğunuzu, sislerin etrafınızı daha çok sardığını düşünürsünüz.

Georges Perec'in, Uyuyan Adam kitabındaki cümleleriyle; "Oturuyor ve beklemek istiyorsun sadece, bekleyecek bir şey kalmayana kadar beklemek: Gece olsun, saatler vursun, günler geçip gitsin, anılar silikleşsin.

(...) Yaşamamanın, harekete geçmenin, bir şey yapmanın pek sana göre olmadığını hissediyorsun; sadece sürüp gitmek istiyorsun, sadece bekleyişi ve unutuşu istiyorsun."

Depresyonun etimolojisine baktığımızda Latince depressio sözcüğünden, Fransızca *dépression*'a evrildiğini bunun da 'çukur, çöküntü' anlamına geldiğini görüyoruz.

Bir sis çukuru gibi yani.

Çevrenizdeki iyi niyetli münasebetsizler sizin için türlü programlar yapar, etkinlikler düzenler, sizi evden çıkarmak için canla başla uğraşırlar.

Hiçbirine derdinizi anlatamazsınız. Anlatsanız bu halde mi olursunuz zaten!

Tatile gitmenin, konserde eğlenmenin size iyi geleceğini



**Depresyonun etimolojisine baktığımızda Latince depressio sözcüğünden, Fransızca *dépression*'a evrildiğini bunun da 'çukur, çöküntü' anlamına geldiğini görüyoruz. Bir sis çukuru gibi yani.**

düşünürler. Belki bazen haklıdırlar ama genellikle depresyondaki kişinin durmak istediğini, içinden hiçbir şey yapmak gelmediğini anlamaya pek niyetleri yoktur.



**Bu öfke, suçluluk, üzüntü hislerinin geçmesini, sürekli ağlama isteğinizin bir an önce bitmesini, yaşam enerjinizin yerine gelmesini arzuluyorsunuzdur. Elbette tüm bunları istemeye hakkınız var. Ancak hatırlatmak isterim ki depresyona girmeye de hakkınız var. Depresyon hakkı, ruhsallığın en temel haklarından biri. Kolay mı yahu bu gezegende yaşamak!**

Depresyon hırkası fazla karikatürize edildiyse de kişinin depresyondayken sarılıp sarmalanma ihtiyacını çok güzel ifade ediyor. Depresyondaki kişinin yakınlarının yapması gereken en önemli şey, sanırım konser bileti almaktansa onun ruhsal ritmine saygı duyup o sarmalanma hissini ona verebilmeleri.

Diğer bir kısım iyi niyetli münasebetsizler ise sizi derhal bir psikiyatristin koltuğuna oturtup bir an önce antidepresana başlamanız yolunda fikir beyan ederler.

Bu ikinci yol size daha akılselim görünebilir çünkü bir noktada yaşadığınız ruh halinden kurtulmak istiyorsunuzdur. Bu öfke, suçluluk, üzüntü hislerinin geçmesini, sürekli ağlama isteğinizin bir an önce bitmesini, yaşam enerjinizin yerine gelmesini arzuluyorsunuzdur.

Elbette tüm bunları istemeye hakkınız var. Ancak hatırlatmak isterim ki depresyona girmeye de hakkınız var. Depresyon hakkı, ruhsallığın en temel haklarından biri. Kolay mı yahu bu gezegende yaşamak!

Benzininiz biter bazen, motor tekler, akü boşalır. E bazen sağa çekmek gerekir.

Depresyonun ipiyle her kuyuya inilmez ama kendi kuyumuza inip bakabiliriz.

Depresyonun ipini hemen ilaçla kesmeye çalışırsanız kendi kuyunuza inecek fırsatı da kaçırmış olabilirsiniz.

Rebecca Solnit, Kaybolma Kılavuzu isimli kitabında Regeneration isimli bir romandan bahseder. Romanın



Deri değiştirmek, için dışı itmesidir. Kabına sığamamak, içten dışa doğru büyümek, yenilenmek...

Deri değiştiren canlılar büyüdükçe ilerinde buldukları kalkana sığamaz olur ve onu değiştirerek daha yeni, daha sağlam bir katman oluştururlar.

Deri değiştirmek canlıların bir geçiş aşamasıdır.

Bu açıdan baktığımızda depresif hissedişlerin mevsim geçişlerinde tetiklenmesi epey manidar. Eski mevsimle vedalaşmak, yeni mevsime hem bedensel hem de zihinsel ve duygusal olarak uyumlanmak, biraz ie çekilmekle mümkün olabilir.

yazarı Pat Barker, “değişimin ve tedavinin ilk aşamalarının, rmenin ilk aşamalarına ne kadar çok benzediğini gayet iyi bilen bir doktoru anlatır” diye belirtir. Solnit, romandan aynen alıntılar, ben de ondan alıntılıyorum:

“Bir kozayı kesip aın, orada rmekte olan bir tırtıl göreceksiniz. Gremeyeceğiniz Şey ise Őudur: Bu mistik yaratık, yarı tırtıl, yarı kelebek; zihni böylesine işaretler arayanlar için, insan ruhunu sembolize eder. Zira dönüşüm süreci, rmenin neredeyse tüm aşamalarını kapsar.”

Depresyon bir deri değiştirme dönemi gibi gelir bana.

Canlılar deri değiştirdiklerinde hassas, sancılı, kırılğan bir süreçten geçerler.

Deri değiştirmek, için dışı itmesidir. Kabına sığamamak, içten dışa doğru büyümek, yenilenmek...

Deri değiştiren canlılar büyüdükçe ilerinde buldukları kalkana sığamaz olur ve onu değiştirerek daha yeni, daha sağlam bir katman oluştururlar.

Deri değiştirmek canlıların bir geçiş aşamasıdır.

Bu açıdan baktığımızda depresif hissedişlerin mevsim geçişlerinde tetiklenmesi epey manidar. Eski mevsimle vedalaşmak, yeni mevsime hem bedensel hem de zihinsel ve duygusal olarak uyumlanmak, biraz ie çekilmekle mümkün olabilir.

Depresyon iyi okunup değerlendirilebilirse ruhsal bir genişleme alanı olarak işlev görebilir; hayatımızda olup bitenle hesaplaştığımız, eksik ya da fazla gelenle yüzleştığımız, yaşanan bir kayıp sonrası ruhsallığımızda oluşan izle temas ettiğimiz, yeniden yapılanan kendiliğe ve ruhsal olgunlaşmaya doğru ilerleyebildiğimiz bir dönem. Bunu tek başınıza yapmak her zaman kolay olmayabilir fakat kendinize eşlikçi olarak ilacı değil, psikoterapiyi seçmek içeride olan biteni anlamlandırmak konusunda çok daha yardımcı olacaktır. Sesini duymaktan kaçındığımız ve hatta ilaçlarla susturduğumuz depresyon, bir süre sonra kendisini duyurmak için tekrara başvuracaktır.

Depresyon meselesine dair psikanalitik görüşlerin temelleri Freud'un 1915'te taslağını hazırladığı ve iki yıl sonra yayımladığı makalesi Yas ve Melankoli'de atılmıştır. Freud hem yası hem de depresyonun bir türevi olan melankoliyi insanların kayba verdikleri tepkiler olarak görüyordu. Yas, kaybettiğimiz kişilerden kendimizi ayırdığımız uzun ve acı verici bir süreci içerir. Freud yasin işlevini "sağ kalanların anılarını ve umutlarını ölen kişiden ayırmak" olarak tanımlıyordu.

Yasta gerçek bir kayıp nesnesi varken melankolide kaybın nesnesi muğlaktır, büyük ölçüde bilinçdışıdır.

Kişi kaybın mahiyetinin bilincinde olmayabilir ve bu kayıp ölümün, ayrılığın, siyasi ya da dini bir idealin çöküşünün yarattığı türden bir hüsrana içerebilir (Leader, 2008). Bu kayıp bazen de duygularla kendisini gösterir. Eskiden çok yoğun hissettiğiniz bir duygunun yerinde şimdi yeller esmesi kabullenmesi güç bir gerçeklik olabilir.

Kimi zaman bu gerçeklikle yansıtma yoluyla başetmeye çalışırız.

"Beni artık sevmiyor/önemsemiyor." Halbuki bu cümlenin öznesi belki de bizizdir. Artık sevmiyoruzdur, duygumuz değişmiştir. Bize uzun süre o ya da bu şekilde eşlik eden o duygunun artık kaybolması bazı dengeleri altüst edebilir.

Özellikle duygularını sabit tutmaya çalışan biri için bu ne katlanılmaz bir haldir.



**Bazı ağır klinik depresyonlarda ilaç son derece elzemdir ama tek başına yeterli değildir.**

**Ancak hafif seyreden depresyonlar ya da mevsimsel/durumsal depresif hissedişlerde hemen ilaca sarılmak, yazının başında bahsettiğim kendi hakikatimize inecek ipi kesmeye benzer.**

Depresyonun ardında yatan yas ve melankolide bilinçdışı süreçler büyük önem taşır. Bu süreçlere erişebilmek için onların söze dökülüp dışarıdan duyulabilmesi gerekmektedir.

İlaçlar yüzeydeki acıyı hafifletip semptomları bastırabilir ancak buna yol açan bilinçdışı faktörleri çözümleyemezler, işte depresyonun tekrarlanması da bununla bağlantılıdır.

Bazı ağır klinik depresyonlarda ilaç son derece elzemdir ama tek başına yeterli değildir.

Ancak hafif seyreden depresyonlar ya da mevsimsel/durumsal depresif

hissedişlerde hemen ilaca sarılmak, yazının başında bahsettiğim kendi hakikatimize inecek ipi kesmeye benzer. Burada semptomu susturmak değil semptomu konuşurmak gerekir. Ancak o semptomun izini sürdükçe kendi gerçekliğimize temas eder, arka bahçemizde olan biteni anlayabiliriz.

Depresyon tedavi edilmesi gereken bir hastalıktan önce anlaşılması gereken bir insanlık halidir ve bu vesileyle iç dünyanın incelenmesi depresyonun hayırlı bir sonucu olabilir.

Hayatımız kayıplarla ve vazgeçişlerle örülü bir yolculuk. Yaslar bu yolculuğun mola yerleri gibi. Yas-lana yas-lana bu yolculuğu tamamlarız.

Dünyaya adımımızı atar atmaz başlıyor kayıplar. Söz gelimi önce anne rahmindeki selametimizi kaybederiz ve kendi cennetimizden dünyaya kovuluruz. Gerisi çorap söküşü gibi gelir; anne memesinden ayrılırız, anne

kucağından, anne evinden...

Sonra bu kayıpların başka türevleri olur. Bununla bağlantılı olarak depresif hallere girer çıkarız. Bir yerlerde



**Her kayıp yası tutulup anlamlandırabildiği ölçüde bize ruhsal bir doyum ve olgunluk sağlar. Tekâmülümüz burada saklıdır, insan oluşumuz da...**

**Depresyon kişiye hayatını, yaptığı tercihleri, vazgeçişleri, ötekiyle ilişki kurma tarzını, kişilik özelliklerini kısacası kişisel tarihini sorgulama ve aynı zamanda onu değiştirme fırsatı verir.**

takılı kalıp kımıldayamadığımızda içsel kayıp hissimiz o kadar yoğun olur ki depresyon artık kaçınılmazdır.

İşte tam orası çok acır ama sesini duymamız gereken yer tam da orasıdır.

Bazen de olmak istediğimiz kişiyle olduğumuz kişi arasında büyük bir boşluk hissederiz. O boşluk yüzleşmesi epey güç bir alanı teşkil edebilir. O eksiklikle ve çoğu zaman hissettiğimiz suçlulukla da karşılaşmak depresyona dahildir. Çok idealize ettiğimiz veya duygusal/zihinsel dünyamızı çok meşgul eden bir şeye kavuştuktan sonra yaşadığımız

boşluk hissi de depresif hallere gebe olabilir. Kadınların doğum sonrası yaşadıkları depresyon (postpartum) veya sanatçıların bir eser ortaya koyduktan sonra yaşadıkları boşluk hissi bu açıdan değerlendirilebilir. Buralarda da niteliği farklı olsa da hep bir kayıp söz konusudur.

Her kayıp yası tutulup anlamlandırabildiği ölçüde bize ruhsal bir doyum ve olgunluk sağlar. Tekâmülümüz burada saklıdır, insan oluşumuz da...

Depresyon kişiye hayatını, yaptığı tercihleri, vazgeçişleri, ötekiyle ilişki kurma tarzını, kişilik özelliklerini kısacası kişisel tarihini sorgulama ve aynı zamanda onu değiştirme fırsatı verir.

Kişisel tarih sorgulanabildiği ölçüde yaşanmaya değer bir hayattan bahsedebiliriz.

Hazır laf depresyondan açılmışken meraklısına ve bu konuda derinleşmek isteyenlere antidepresan niyetine iki kitap ve bir dizi önerisinde bulunmak istiyorum.

Kaybolan Bağlar, gazeteci/yazar Johann Hari'nin Metis Yayınları'ndan yeni çıkan kitabı. Alt başlığı Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler.

Johann Hari, bu kitapta uzun yıllar mücadele ettiği depresyonunun altında yatan nedenleri ve olası çözümlerini bulmak için çıktığı bir yolculuğun hikayesini anlatıyor. Depresyona sunduğu "içeriden" ve sıradışı bakış açısıyla sırtını bilimselliğe, olgu ve araştırmalara dayamayı ihmal etmiyor.

Hari, depresyonun kaynağını görmenin tek yolunun o acıyı dinlemekten geçtiğini ve ancak o zaman, gerçek nedenleri görebildiğimizde o acının üstesinden gelebileceğimizi düşünüyor.

Diğer bir kitap ise depresyona dair temel bir kaynak niteliğinde olan Darien Leader tarafından kaleme alınan, Encore Yayınları aracılığıyla okuyucuyla buluşan Depresyon, Yas ve Melankoli.

Bu kitapta özellikle ayrılık ve kayıp deneyimlerimizden ve yas tutmanın hayati işlevinden bahsediliyor.

Her iki kitap da insanın içsel gücüne odaklanması açısından oldukça umut ve cesaret verici.

Dizi önerime gelirse; Ricky Gervais'ın senaryosunu yazıp yönetmenliğini yaptığı After Life isimli altı bölümlük Netflix dizisinde eşini kaybetmesinin ardından hayata küsen Tony'nin girdiği depresyona ve yas sürecine eşlik ediyoruz.

Kulağa kasvetli bir dizi gibi gelmesine bakmayın mizaha epey yer veriliyor.

Bu bahar aylarında fiziksel bağışlıklığımız gibi ruhsal bağışlıklığımız da düşebiliyor. Ruhsal bağışlıklığımız düşünce depresif haller, geliyorum diyor.

Hoş gelsin tabii, paniğe gerek yok. Ne de olsa her gelişin bir de gidişi vardır.





# Hayatla yeniden **bağ** kurmak

Johann Hari'nin Metis Yayınları tarafından yayımlanan Kaybolan Bağlar-Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler adlı kitabı, bize hayatla kopan bağlarımızı gösterirken, depresyon ve kaygıdan kurtulmanın vücudumuza yüklenen kimyasallardan daha çok, kaybettiğimiz bağları yeniden bulmakla mümkün olacağını gösteriyor.

**EMEK EREZ**



Zor bir çağda yaşıyoruz. Depresyon ve kaygı gündelik muhabbetlerin bile konusu artık. Sıkışmış, kaybolmuş,



**Kitabı okurken, depresyon ve kaygı üzerine konuşurken genelde nedenlerine odaklı konuştuğumuzu, çözüm üzerine çok kafa yormadığımızı veya bu konuyu ele alırken bilindik klişelerle değerlendirdiğimizi fark ettim.**

şimdişiz ve geleceksiz hissediyoruz. Peki neden? İnsanın tüm bunları hissetmesinin sebebi kendi kafasının içindeki bir şeylerden mi kaynaklanıyor, yoksa sorun hayatlarımız mı? Çözümü nerede arayacağız bize önerilen kimyasalların geçici rahatlığına mı sığınacağız yoksa daha derinde yatan toplumsal, ekonomik, yaşamsal nedenlere odaklanıp, hayatlarımızı mı değiştireceğiz? Mutsuz bir dünyada mutluluğu bulmak mümkün mü? Kaybettiğimiz bağların depresif olmamızda etkisi var mı? Dayanışma ve ortak anlam bulabildiğimiz durumlar çözüm getirebilir mi? Anlamsız iş

yaşamımızın hayatımız üzerindeki etkileri depresyon ve kaygının nedeni olabilir mi? Onlarca soru sorabiliriz.

Johann Hari'nin geçtiğimiz günlerde "Kaybolan Bağlar 'Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler'" adlı, Metis Yayınları tarafından, Barış Engin Aksoy çevirisi ile basılan kitabı, sorduğumuz sorulara cevap ararken günümüz dünyasının hayatlarımızdan neleri çaldığını da görmemizi sağlıyor. Kitabı okurken, depresyon ve kaygı üzerine konuşurken genelde nedenlerine odaklı konuştuğumuzu, çözüm üzerine çok kafa yormadığımızı veya bu konuyu ele alırken bilindik klişelerle değerlendirdiğimizi fark ettim. Çoğumuz kaygı ve depresyon yaşıyoruz, haklıyız da çünkü devamlı olumsuz haberlere, şiddet içerikli görsellere, bize nasıl bir bedene sahip olmamız gerektiğini dayatan reklamlara, afişlere, belli ürünleri tüketmediğin sürece yok sayılacağın bir hayatı hatırlatan içeriklere, rekabete, hayatını idame etmeye yetmeyecek ücretlerle hayatta kalmaya, gündelik yaşamın eşitsiz ilişki biçimlerine maruz bırakılıyoruz. Ama genel-

likle Hari'nin de sorunsallaştırdığı gibi konu tedaviye ve tamire gelince çözümleri ilaçlarda arıyoruz. Bu elbette ki-



**Nedenlere dair elde ettiklerinin çözümünü de yine yaşanmış hikâyeler üzerinden ortaya koyuyor. “Kaybolan Bağlar ‘Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler’” kitabına dair eklenmesi gereken bir diğer nitelik ise herkese hitap edecek bir üslupla yazılmış olması, tıbbi literatürün anlaşılabilir kelime dağarcığına çok sapmadan, sade bir dille, gerçek hikâyelerle birlikte konuyu tartışan bir metin olduğunu söyleyebiliriz bu nedenle.**

görüştüğü bir yöntem izliyor. Nedenlere dair elde ettiklerinin çözümünü de yine yaşanmış hikâyeler üzerinden ortaya koyuyor. “Kaybolan Bağlar ‘Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler’” kitabına dair eklenmesi gereken bir diğer nitelik ise herkese hitap edecek bir üslupla yazılmış olması, tıbbi literatürün anlaşılabilir kelime dağarcığına çok sapmadan, sade bir dille, gerçek hikâyelerle birlikte konuyu tartışan bir metin olduğunu söyleyebiliriz bu nedenle.

şile ilgili bir sorun olmanın ötesinde anlamlar taşıyor. Çünkü konu ilaç sanayisinin sistemle olan ilişkisi ile beraber yaşananlar karşısında “normal” olabilecek durumların, “anormalleştirilip” hastalık olarak kurgulanmasıyla da yakından ilişkili.

Johann Hari konuyu tartışırken kendi deneyimlerinin de etkisiyle önce depresyonun nedenlerine, bugüne kadar uygulanan tedavi yöntemlerinin sorunlarına odaklanıyor. Bunu yaparken, meseleyi farklı bağlamlarda sorunsallaştıran bilim insanlarıyla birebir temasa geçtiği veya depresyon ve kaygı yaşayanlarla tek tek

## YANLIŞ HİKÂYE

Depresyon çok sık karşılaştığımız bir durum ve kafamızda belli bir hikâye var. Peki, bu hikâye yanlışsa Hari

bize önce bu soruyu sorduruyor. O bundan bahsederken kendi deneyimiyle ilişki kuruyor ve şöyle söylüyor:



**Yazarın deneyiminde de olduğu gibi ilaç sonrası hissedilen ilk rahatlama sonrası depresyon geri geliyor, her defasında ilacın dozu artsa da çözüm genellikle bulunamıyor ve ayrıca, yorgunluk, uyuşukluk ve kilo alma gibi olumsuz sonuçlar da ortaya çıkarabiliyor.**

“Ben kendi hayatımda depresyon ile ilgili iki hikâyeye inanmıştım. Hayatımın ilk on sekiz yılında bunun “tamamen kafamın içinde” olduğunu düşünmüştüm. Yani gerçek değildi, hayaldi, sahteydi, şımarıklıktı, utanç vericiydi, zayıflıktı. Sonraki üç yılda ise yine “tamamen kafamın içinde” olduğuna inanmıştım ama bu defa çok farklı bir şekilde: Beyindeki bir arızadan kaynaklanıyordu.” Oysa kitap boyunca da göstermeye çalıştığı gibi bu yanlış bir hikâyeye inanmak. Çünkü depresyon ve kaygı kafamızda olup bitenlerden çok hayatımızda ve dünyada olup bitenlerle ilgili. Ancak genellikle sebep beyinde olup bitenlerle değerlendirilip, fiziksel

bir hastalık olarak ele alınıyor ve çözüm olarak da ilaçlar sunuluyor. Yazarın deneyiminde de olduğu gibi ilaç sonrası hissedilen ilk rahatlama sonrası depresyon geri geliyor, her defasında ilacın dozu artsa da çözüm genellikle bulunamıyor ve ayrıca, yorgunluk, uyuşukluk ve kilo alma gibi olumsuz sonuçlar da ortaya çıkarabiliyor. Burada Hari'nin derdi bu konudaki tıbbi literatürü bütünüyle dışlamak değil ancak o depresyonun nedenine ve tedavisine dair yanlış bir öykünün içerisinde olduğunu yaşayarak öğreniyor. Ona bu araştırmayı yaptıran da bu belki. Yazar buradan yola çıkarak depresyonun yaşamla, dünyanın durumuyla, sınıfsal eşitsizliklerle ilgili nedenleri üzerine düşünüyor.

## KOPUKLUK

Yazar, yaptığı araştırmada depresyon ve kaygıya dokuz



Hari'nin metnini farklılaştıran, kendisinin de yaşadığı süreçleri başka insanların nasıl yaşadığı üzerine düşünerek; depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan sebepler arasındaki ortaklığı bulmak ve bunun toplumsal nedenleri üzerine kafa yormak, bu konudaki literatürü de devreye sokarak, depresyonun beynimizde veya kafamızda olan bitenden çok toplumla, çevreyle kısacası dışsal bir nedenle olduğunu göstermek olarak özetlenebilir.

neden buluyor ve bunları “kopukluk” altında topluyor. Hari, anlamlı bir çalışmadan, doğadan, diğer insanlardan, değerlerden, umutlu bir gelecekte kopuk olmak gibi nedenleri ayrıntıyla tartışırken, gerçekten de bu sebeplerin, bireyin bir anlamda hayata dair yaşanır olandan kopması olduğunu görebiliyoruz. Böyle bir kopukluk yalnızlık, baş edememe, mutsuzluk gibi pek çok şeyi beraberinde getiriyor. Çünkü yazarın deyimiyle, “Bunların hepsi kopukluk ve bağlantısızlık biçimleriydi. Doğuştan ihtiyaç duyduğumuz ama anlaşılan bir noktada kaybettiğimiz bir şeyden uzak düşme biçimleriydi.” Elbette Hari, bu dokuz neden üzerine düşünürken, insanlara depresyon ve kaygı üzerine bir reçete vermek niyetinde değil yoksa bu araştırma bir kişisel gelişim kitabı olmanın ötesine geçemezdi, dahası bahsedilenler kişiden kişiye tamiri değişebilecek, farklı yaşam pratiklerinden ortaya çıkıyor. Hari'nin metnini farklılaştıran, kendisinin de yaşadığı süreçleri başka insanların nasıl yaşadığı üzerine düşünerek; depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan sebepler arasındaki ortaklığı bulmak ve bunun toplumsal nedenleri üzerine kafa yormak, bu konudaki literatürü de devreye sokarak, depresyonun beynimizde veya kafamızda olan bitenden çok toplumla, çevreyle kısacası dışsal bir nedenle olduğunu göstermek olarak özetlenebilir.

## YALNIZLIK

Kitapta, “Diğer İnsanlardan Kopuk Olmak” bahsi altında tartışılan yalnızlığın depresyonla ilişkisi konusu epey



**Ancak işte kendi başımıza çözemeyeceğimiz dertler olduğu gibi sadece kendimize yönelmek diğerkâm olmanın da önüne geçiyor. “Başka”yı önemsememeye başlıyoruz, hayatı sadece kendimiz varmış gibi yaşarken, dünyayı da sadece kendimiz etrafında döndürüyoruz. Dayanışmadan, yardımlaşmadan uzaklaşıyor aynı binanın içinde birbirimize gülümsemekten, selam vermekten bile imtina ediyoruz.**

ilginç mesela. Bahsedilen yalnızlık insanların fiziksel olarak bulunmaması değil, amiyane tabirle “kalabalıklar içinde yalnızlık”. Bu yalnızlıkta belirleyici olan ilişkisizlik, bir şey paylaşmama, yazarın ifadesiyle “karşılıklı yardım ve koruma” hissinin bulunmaması. Peki, neden yalnızız, Hari’ye göre: 1930’lardan bu yana gitgide daha çok şeyi kendi başımıza yapmaya başlamakla kalmadık. Bir şeyleri kendi başımıza yapmanın insanlığın doğal hali, ilerlemenin tek yolu olduğuna da inanmaya başladık. Şöyle düşünüyoruz artık: Ben kendi başımın çaresine bakaca-

ğım, herkes de birey olarak kendi başının çaresine baksın. Sana senden başkası yardım edemez. Bana benden başkası yardım edemez...” Ancak işte kendi başımıza çözemeyeceğimiz dertler olduğu gibi sadece kendimize yönelmek diğerkâm olmanın da önüne geçiyor. “Başka”yı önemsememeye başlıyoruz, hayatı sadece kendimiz varmış gibi yaşarken, dünyayı da sadece kendimiz etrafında döndürüyoruz. Dayanışmadan, yardımlaşmadan uzaklaşıyor aynı binanın içinde birbirimize gülümsemekten, selam vermekten bile imtina ediyoruz. Bir an geliyor, hayatın sorunlarını kendi başımıza göğüsleyemez duruma geliyoruz kitapta bahsedilen “ilişkisiz”, “paylaşımdan” yoksun yalnızlıkla kendimizi depresyonda bulabiliyoruz. Evet, yalnızlıkta bir tercih olabilir, yalnız kalma isteği hastalık filan değil ama bu bir kopuş olduğunda, hayat-

tan ve dünyadan kopmayı da beraberinde getiriyor ve depresyon-kaygı kaçınılmaz olabiliyor. Çünkü insanın derdini paylaşmaya ihtiyacı var, bir başkasının da senin onun derdini dinlemene. Hari, tek tek başlıklarla ifade ettiği depresyon nedenleri üzerinde uzunca duruyor, tıpkı bu yalnızlık meselesinde olduğu gibi.

## **KOPAN BAĞLARI YENİDEN BULMAK**

Hari, depresyon ve kaygının nedenlerini yukarıda bahsettiğimiz “kopuş” bağlamında tartıştıktan sonra bu kopan bağları yeniden kurmanın mümkünlüğü üzerine yine benzer bir yöntem uygulayarak -konuyu araştıran bilim insanlarının çalışmaları ve deneyimler- düşünmeyi sürdürüyor. Kimyasal olmayan antidepresanlar öneriyor yazar, yaşamın kendi pratiği içinden çıkan, dayanışmaya ve karşılıklı yardımlaşmaya dayanan. Bu bölümde okuyanı gerçekten etkileyebilecek Türkiyeli bir kadının, Nuriye Cengiz’in hikâyesiyle karşılaşıyoruz. Nuriye Cengiz Berlin’de bulunan sosyal konutlarda (Kotti) yaşayan göçmen bir kadın, tekerlekli sandalyesinden kalkarak kirasını ödeyemediği için evden çıkarılacağını bu nedenle icra memurları gelmeden önce kendisini öldüreceğini söylediği bir yazı asıyor penceresine. Yaşadığı yerde komşuları ondan, o komşularından habersiz oysa hepsi benzer sorunlar yaşıyorlar. Nuriye’nin cama astığı kâğıt burada yaşayan insanların birbirini fark etmesini sağlıyor ve bu kiralara sabitlenmesinin talep edildiği bir direnişe dönüşüyor. Tekerlekli sandalyesiyle barikatın en önünde yer alan Nuriye ve arkadaşları hem hayatları için direnebilecekleri ortak bir anlam buluyorlar hem de komşuluk gibi bu dünyada artık geçerliliğinin olmadığı düşünülen bir bağı tamir ediyorlar. Bu olay birbirlerine karşı olan önyargıyı kırdığı gibi farklı kimlikler arasındaki “farklılaştırma”yı da engelliyor, temas ettikçe kimliklerdeki sabitlenme aşıyor hâttâ homofobinin bile önüne geçildiği bir durum ortaya çıkarıyor. Önceden özellikle bölgede ya-



şayan Türklerin nefretle baktıkları hâttâ geceleyin camlarını taşıdıkları gey kafe birden toplantıların yapıldığı, kurulan direniş bölgesinin yemek, su gibi ihtiyaçlarının



**Göçmenlere dair nefret yüklü söylemin oldukça arttığı bir dünyada bu mahallede ortaya çıkan dayanışma duygusu üzerine düşünmeli ve örnek alınmalı belki de. Nefret etmektense, bağ kurmayı, dert ortaklığı etmeyi öğrensek hem "farklılaştırdığımız" gruplara hem de kendimize iyi geleceğiz, bu kötü dünyada depresyonu ve kaygıyı da aşacağız, sadece bizim sorunlarımız olmadığını göreceğiz. Ortak çözümler arayacağız.**

karşılındığı bir mekâna dönüşüyor. Bu dayanışma pratiği başka alanlarda da hâkim oluyor, kimin sorunu olsa ortak çözüm bulunan kocaman bir eve dönüşüyor mahalle neredeyse. Hari'nin aktardığı bu öykünün söylediği çok şey var, direniş, dayanışma yeniden bağ kurma... Nuriye intihar etmediği gibi yaşama daha çok sarılıyor, başka insanlar için tekerlekli sandalyesini siper ediyor, yalnızlıktan, depresyondan kurtuluyor. Hari bu bağlamda komşuluk gibi kaybedilen bağların bireyin yaşamında nasıl önemli olduğunu, günümüz dünyasında buna benzer bağlardan yoksun oluşumu-

zun depresyon ve kaygıyı nasıl tetiklediğini ortaya koyuyor. Nuriye'ye, Türkiye'den ev olarak bahsettiği köyünden Berlin'e geldiğinde, bir dairenin dört duvarının arasının ev olarak öğretildiğinden bahsediyor Hari. Ancak direnişten sonra sosyal konutların bulunduğu bu mahalle artık onun ve onun gibi göçmenlerin, LGBTİQ bireylerin, yalnızların, okulda sorun yaşayan ve atılmak üzere olan Mehmet'in, akıl hastanesinden kaçan ve kendisine bir iş ve ev verildiğinde hiç de "deli" olmayan Tuncay'ın, kendilerini ait hissettikleri bir eve dönüşüyor.

Göçmenlere dair nefret yüklü söylemin oldukça arttığı bir dünyada bu mahallede ortaya çıkan dayanışma duy-

gusu üzerine düşünmeli ve örnek alınmalı belki de. Nefret etmektense, bağ kurmayı, dert ortaklığı etmeyi öğresek hem “farklılaştırdığımız” gruplara hem de kendimize iyi geleceğiz, bu kötü dünyada depresyonu



**Yazarın fark ettiğinin altını çizer isek: “Depresyonun da bir tür yas olduğunu fark ettim –ihtiyaç duyduğumuz ama sahip olmadığımız tüm o bağlar için yas.”**

ve kaygıyı da aşacağız, sadece bizim sorunlarımız olmadığını göreceğiz. Ortak çözümler arayacağız.

Johann Hari'nin “Kaybolan Bağlar ‘Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler” adlı kitabı, bize hayatla kopan bağlarımızı gösterirken, depresyon ve kaygıdan kurtulmanın vücudumuza yüklenen kimyasallardan daha çok, kaybettiğimiz bağları yeniden bulmakla

mümkün olacağını gösteriyor. Sorun kafamızda veya beynimizde değil, yaşadığımız hayatta, dünyanın gidişatında, sistemde sorun var demeye getiriyor sözü. Evet, anlamlı bir iş bulamayabiliriz (kitapta %13 olarak verilmiş dünyada işini anlamlı bulanların oranı) ama doğayla bağımızı yeniden kurmayı deneyebiliriz, hayatımızda bizden başka insanların da olduğunu hatırlayabiliriz, dayanışmayı unutmayı, diğerkâm olmayı bırakmayabiliriz, diğer insanlarla bağ kurmaya çalışıp koca mahalleleri ait hissettiğimiz bir eve bile dönüştürebiliriz. Yazarın fark ettiğinin altını çizer isek: “Depresyonun da bir tür yas olduğunu fark ettim –ihtiyaç duyduğumuz ama sahip olmadığımız tüm o bağlar için yas.”





# Beyaz yakalının intiharı: Yabancılaşma

Mehmet Pişkin'in şahsından bağımsız olarak özellikle metropollerdeki plaza beyaz yakalılığının, ekseriyetle tatil, eğlence, internet alışverişi, seyahat, Instagram müdavimliği, erkekler için futbol ve araba, kadınlar için kozmetik ve moda arasına sıkışması çok şey ifade etmiyor mu?

**SERHAT ÖZDİLİ**

16 Ekim 2014 tarihinde sabaha karşı çekildiği anlaşılan bir videoda 40'lı yaşlara yakın birisi oldukça düzgün dik-



**Bu yazıdaki temel gaye onun intiharının analizini verili durumlar ışığında derinlemesine incelemekten ziyade, daha genel bir bakışla sahip olduğu sosyal statü bağlamında ele alarak beyaz yakalılığın ait olduğu varsayılan sınıfsal zemin, tükenmişlik ve intihar kavramları arasındaki duruma değinmek ile sınırlı olacak.**

siyonu ve sakin konuşmasıyla birazdan yaşamını sonlandırmasını gerektiren durumu aforizmaya yakın cümlelerle detaylıca aktarıp, konuşmasının bitiminde sigara-şarap eşliğinde çok sevdiğini söylediği parçayı dinledikten sonra ekrandan uzaklaşarak bize veda etti. Haberlerden derlediğim bilgilerden intihar eden Mehmet Pişkin'in ODTÜ mezunu bir mühendis olduğu, özel bir şirkette yönetici olarak görev yaptığı, maddi açıdan doyum sağlayacak bir noktada olduğu, özgüveni yerinde bir birey ve sosyal çevresinin ait olduğu sınıf perspektifinden oldukça

'nitelikli' olduğu göze çarpıyor. Mehmet Pişkin'in intiharının basın ve sosyal medyada gündeme oturması üzerine her sansasyonel olaydan sonra kendisini açık oturum programlarında yeniden üreten uzman didaktikliğine maruz kalmanın ağırlığı kadar intiharın nedenini kendi zaviyesinden kendinden emin şekilde saptayan sosyal medya kullanıcılarının varlığı da konunun özünden koparılıp tartışılmamasına büyük katkı sağladı. Bu başarı hepimizin!

Mehmet Pişkin'i basına yansıyan genel bilgiler ve sosyal hesabı dışında yakinen tanımadığımız için kendisinin anlattıkları dışında öyküsüne dahil olma, onu tüm yönleriyle değerlendirme şansımızın olmadığını özellikle belirtmek gerekiyor. Bu yazıdaki temel gaye onun intiharının analizini verili durumlar ışığında derinlemesine incelemekten ziyade, daha genel bir bakışla sahip olduğu



sosyal statü bağlamında ele alarak beyaz yakalılığın ait olduğu varsayılan sınıfsal zemin, tükenmişlik ve intihar kavramları arasındaki duruma değinmek ile sınırlı



**Gülümseyen depresyondan muzdarip kişiler dış dünyaya yaşadıkları bu sorunla ilgili en ufak bir ipucu vermezler. Bu kişilerin genelde tam zamanlı bir işleri vardır, spor yaparlar ve nispeten aktif bir sosyal yaşamları vardır. Maskelerini taktıkları sürece, insanların arasında her şey mükemmel hatta bazen kusursuz görünür.**

olacak. Yani Mehmet Pişkin'in intihar öncesi monologundaki tükenmişlik, heyecansızlık, varoluşunu tamamladığı duygusundan hareket ederek, bu duyguların olgunlaşmasına sebep olan sosyal statüsünün intihara giden yolda başat bir faktör olduğu varsayımını irdeleyeceğim.

## **MEHMET PİŞKİN PORTRESİ**

Mehmet Pişkin nitelikli eğitiminin ardından özel sektörde oldukça prestijli bir statüde yöneticilik yapıyor. Sosyal medyasındaki ileti ve görsellere bakıldığında arkadaş canlı-

sı, partilerin aranan yüzü, enerjik, seyahati seven, dışa dönük bir profil ile karşılaşıyoruz. İntihar notu olarak adlandırdığı videosunda ise hayatındaki güzelliklere, geçtiği aşamalara, sevdiği kadınlara duyduğu minnete, heyecanını yitirmesine, intiharı kaçınılmaz bir yol olarak önüne koymasına kadarki yaşam fragmanına tanık oluyoruz. Genel bir ifadeyle plazada çalışan bir beyaz yakalı olarak tanımlanabilecek bir birey olarak Pişkin'in intihar videosunda yer alan birtakım detaylar, bizlere intiharı bu sınıfsal aidiyetle ilişkili (correlated) bir davranış biçimi olarak düşündürüyor. Örneğin özellikle "örtülü (maskeli) depresyon" ve "tükenmişlik sendromunun" semptomlarında Mehmet Pişkin'de de gözlemlenebilen çok şey var. Gülümseyen depresyondan muzdarip kişiler dış dünyaya yaşadıkları bu sorunla ilgili en ufak bir ipucu vermezler. Bu kişilerin genelde tam zamanlı bir işleri vardır, spor

yaparlar ve nispeten aktif bir sosyal yaşamları vardır. Maskelerini taktıkları sürece, insanların arasında her şey mükemmel hatta bazen kusursuz görünür. Bununla birlikte bu kişiler maskelerinin altında, üzüntü, panik atak, düşük özgüven, tatminsizlikle ortaya çıkan keyifsizlik, hayatı rutin bir alışkanlık olarak algılama ve hedefsizlik, uykusuzluk ve hatta bazı durumlarda intihar düşünceleriyle mücadele ederler. İntihar özellikle gülümseyen depresyondan muzdarip kişiler için ciddi bir tehdit olarak ortaya çıkar. Genelde bilindik ve ağır depresyon geçiren kişilerde intihar düşünceleri ortaya çıkabilir fakat bu kişilerin duygularına göre hareket etmek için enerjileri yoktur. Buna rağmen, gülümseyen depresyondan muzdarip kişiler bir intihar planı yapmak ve bunu uygulamak için gerekli enerji ve kabiliyete sahiptirler. İşte bu yüzden gülümseyen depresyon, bilindik, ağır depresyondan daha tehlikeli olabilir.(1)

Tükenmişlik sendromu noktasında ise dayanağımızı Mehmet Pişkin'in intihar monoloğunda buluyoruz. "O bir noktada birazcık kendimi yalnızlığa ittim. işin o hayatın tatsız taraflarıyla çok başa çıkamadım herhalde. Çünkü nazik, neşeli, eğlenceli, akıl ve ruh olarak böyle bi, inceliğe ve derinliğe sahip birisi olmayı çok önemse-dim ve şu anda bunları korumak ve sağlamak ciddi bir yük haline geldi benim için. Bu konuda takatimin artık tükendiğini ve işin o karanlık tarafının daha ağır geldiğini ve taşıyamadığımı ve bir şekilde bununla ilgili donanımları da zaman içinde çok geliştirmediğimi fark ettim ki öyle sarsıntılarda çok dağılıp, kendimi toplamakta gün geçtikçe daha da zorlanıyorum. bu da çok sıkıcı bir kısır döngü halini aldı açıkçası."

### **KİMDİR BU PLAZA BEYAZ YAKALILARI?**

Eğitim düzeyleri ve kişisel yeteneklerine bağlı olarak özel şirketlerin ağırlıklı olarak yönetim kademelerinde bulunan bu kişiler bir tanıma sığmayacak kadar komp-

leks yaşam örgüsüne sahipler. Ağırıklı olarak ışıldayan camlara ve seramiklere sahip plazalarda sınıf bunalımı yaşayan, tüketim kültürünün ortasında terk edilmiş, yarı



**Bu durum, maddi anlamda refah düzeyi yüksek ancak rekabetçi plaza habitatında yozlaşan benliklere sahip varoluşsal tatmini yakalamakta güçlük çeken bireyler ortaya çıkarıyor. Plazadaki bu kültürel döngü kayıplara yol açsa da yeni katılımcılar sayesinde kendini, trajedisini, yeniden üretmeye maalesef devam ediyor.**

Türkçe-yarı İngilizce eklenmiş cümlelerle örülü diyaloglara sahip olan beyaz yakalı plaza çalışanların terfi payesi için sosyal Darwinizm'in deney alanındaki kobaylara dönüştüğünü söylemek acımasız bir yorum olsa da hakikate ters düşmez. Diğer çalışan kesim mensuplarında rastlandığı üzere mobbing, ağır iş yükü ve emek sömürüsüne maruz kalan bu grubun sosyal hayatlarının cumartesi iş çıkışı ile pazar günü arasına sıkıştırılmasının yanında yapaylaşan insan ilişkilerini çalışma sahalılarında tüm yönleriyle müşahade etmeleri varoluşlarındaki

anlam kaybına uğramalarındaki esas faktörlerden biri olduğunu öne sürebiliriz. Özellikle tüketim kültürüne sıkı sıkıya bağlı hale gelmeleri de varoluşsal anlamda manevi doyum sağlayan bir hayat kurgulamaları ve sürdürmelerinin önünde büyük bir engel halini alıyor. Bu durum, maddi anlamda refah düzeyi yüksek ancak rekabetçi plaza habitatında yozlaşan benliklere sahip varoluşsal tatmini yakalamakta güçlük çeken bireyler ortaya çıkarıyor. Plazadaki bu kültürel döngü kayıplara yol açsa da yeni katılımcılar sayesinde kendini, trajedisini, yeniden üretmeye maalesef devam ediyor.

Buradan hareketle sormak istiyoruz: Mehmet Pişkin'in şahsından bağımsız olarak özellikle metropollerdeki plaza beyaz yakalılığının, ekseriyetle tatil, eğlence, internet alışverişi, seyahat, Instagram müdavimliği, erkekler için

futbol ve araba, kadınlar için kozmetik ve moda arasına sıkışması çok şey ifade etmiyor mu? Emeği sömürülürken sınıfdaşları yani diğer sömürülenler ile kıyasıya



**Mehmet Pişkin'in intihar notundaki bireysellik, heyecanı kaybetme, umutsuzluk, soğukkanlılık ve acı gülümsemeleri bir de bu bakış açısıyla yeniden düşünmemiz gerektiği kanaatindeyim.**

rekabet içinde olması kendisine 'erdem' olarak öğretilmiş ve kariyer hırsı temelde bu düşünceyle güdülenmiş beyaz yakalılardan, profesyonelliği insan olmanın sınırları dışına taşırmaktan imtina etmeyen bir sistemde emeğine ve ait olduğu sınıfa yabancılaşması, iç dünyası yok olmaya yüz tutan bireyler üretiyor. Mehmet Pişkin'in intihar notundaki bireysellik, heyecanı kaybetme, umutsuzluk, soğukkanlılık ve acı gülümsemeleri bir de bu bakış

açısıyla yeniden düşünmemiz gerektiği kanaatindeyim. Bu yazıda eksik kalan çok nokta olduğu eleştirisini paylaşın kabul ederek muğlak bir sınıf olan plaza beyaz yakalılarının yabancılaşmasını müteakip intihara giden yoldaki (tükenmişlik sendromu) etkisine dair bir patika açmak istediğim bu yazıyı Yönetmen Ken Loach'ın isyanıyla noktalıyorum. "Eğer dünyanın bu haline öfke duyuyorsanız, ne biçim bir insansınız?"

(1) <https://indigodergisi.com/2016/10/maskeli-depresyon-gulumseyen-depresyon-belirtileri/>



# İntiharın sosyolojisi

Türkiye'deki 1 milyon kişinin olası intihar eğilimi ile iki ailenin intiharı medyada her ne kadar münferit bir eylem şeklinde yansıtılmaya çalışılsa da bu intihar vakaları sosyolojik bir olgunun parçalarıdır.

HATİCE ÖZHAN



Toplumun gündemine “farkındalık” oluşturacak denli 48 saat içerisinde gerçekleşen iki toplu intihar vakası he-



**Bu iki intihar vakası kamuoyuna yansıdığından haberdar olduklarımız, peki haberdar olamadığımız nice buhrana ne demeli? Türkiye’de ağır depresyonlu 4 milyon kişiden 1 milyon kişinin intihar eğilimi içerisinde olduğundan bahsediliyor. Hayata tutunmak için asıldıkları kırışleri ellerinin arasından kayma noktasına gelen bu 1 milyon kişinin akıbetleri de mi ‘siyanüre’ bulanacak?**

pimize “neler oluyor?” dedirtti. İstanbul Fatih’teki bir apartman dairesinde yaşayan dört kardeşin ‘siyanür’ ile intiharlarının üzerinden saatler geçmemişken Antalya’da da benzer bir intihar haberi ulaştı. Antalya’daki dört kişilik bir aile de ‘siyanür’ ile hayatlarına son verdi. İki ailenin hikâye dökümlerinden anlaşılacağı üzere intiharlarının sebebi yaşadıkları ekonomik buhran... Fatih’teki ailenin üstesinden gelemedikleri bir borç batağına girdikleri ve son çareyi hayatlarına kıymakta buldukları görülüyor. Antalya’daki ailenin de arkalarında bırak-

tıkları veda mektubundan ve çevrelerindeki tanıklıklardan benzer bir buhranın içerisinde oldukları anlaşılıyor. Toplumda bir şeylerin uzunca bir süredir yolunda gitmediği aksiyomu nüveleriyle birlikte zaten bilindikti, intihar vakaları ile bu aksiyomun çapı genişledi denilebilir. Bu iki intihar vakası kamuoyuna yansıdığından haberdar olduklarımız, peki haberdar olamadığımız nice buhrana ne demeli? Türkiye’de ağır depresyonlu 4 milyon kişiden 1 milyon kişinin intihar eğilimi içerisinde olduğundan bahsediliyor. Hayata tutunmak için asıldıkları kırışleri ellerinin arasından kayma noktasına gelen bu 1 milyon kişinin akıbetleri de mi ‘siyanüre’ bulanacak?

Türkiye’nin çalkantılarla şekillenen hal-i pür meali, toplum üyelerinin hayatlarıyla ilgili verdikleri kararlarda patolojik davranışların etkili olmasında biricik etkiye sa-

hip. Siyasal, ekonomik, sosyal, hukuk alanlarının işleyiş biçimindeki durağanlık ve güç dağılımındaki eşitsizlik,



**Ülkenin alt ve üst yapılarının toplum yönetimindeki yetisizliğinin kapısını aralattığı her yeni kriz, bireyler her yeni dönemde neyin kendileri için daha uygun ya da “hangi seçeneğin daha kabul edilebilir” bir davranış olabileceğini kestiremediklerinden anomiyile yüz yüze gelirler.**

vasıfsızlaşma insanları böylesi bir tehlikeli bir noktaya getirmiştir. Sosyolog Emil Durkheim’in anomi olarak ifade ettiği bu tehlike, toplumsal geçiş süreçlerinde normların olmadığı ya da belirsizleştiği durumlarda yanardağı harekete geçirir. Türkiye’nin kaotik siyasi yapısı, kendisini güncelleyebilir özellikteki toplumsal geçiş süreçlerinin normatif yapısını olumsuz yönde etkilediğinden bireylerin ifade kanalları olan norm ve kaidelerin görünmezleşmesine yol açmıştır.

Otoriter siyasetin müdahalesi,

insanların içerisinde rahat bir nefes aldıkları psikik güven alanlarını daralttığından ya da ilhak ettiğinden bireyler haliyle patolojikleşir. Ülkenin alt ve üst yapılarının toplum yönetimindeki yetisizliğinin kapısını aralattığı her yeni kriz, bireyler her yeni dönemde neyin kendileri için daha uygun ya da “hangi seçeneğin daha kabul edilebilir” bir davranış olabileceğini kestiremediklerinden anomiyile yüz yüze gelirler.

Bireyler için anomi; yoksulluk, adaletsizlik, özgürlüklerinin ellerinden alınması, güvensizlik, yalnızlık, depresyon vb. demektir.

Toplumun farklı kültürel, sınıfsal ve etnik kodlarına sahip kesimlerini tatmin ve teskin edici demokratik davranışı yadsıyan Türk siyasetinin sosyal devlet anlayışının dışındaki ekonomi davranışı bireyleri belirttiğim anomik sıralamanın pençesine düşürmüştür. Otoriterizm ve beraberindeki ekonomik krizlerle bireylerin uğradığı dis-

fonksiyonel bozukluk toplumun içine düştüğü anominin alanını genişletmesine ve intiharların da artmasına yol açmıştır haliyle.



**Sosyolojik izahata ihtiyaç duyan bu vakaların nedenleri, toplumun ve ülke siyasetinin bireylerin davranışlarını yeterince düzenleyememesinden ileri geldiğinden toplumsaldır. Anomik tipte intiharlardır. Anomik intihar oranları bilineceği üzere hem ekonomik çalkantı/krizler döneminde hem de hızlı ekonomik büyüme ve refah dönemlerinde bir artış gösterir.**

Psikoloji ekolü bağlamında ve insanların ekseriyetince kişisel bir eylem olarak açıklanan intihar gerçekleştiği koşullar itibariyle açıklanmalıdır. Durkheim'ın de işaret ettiği üzere intihar olgusu birey ve toplum arasında uygun bir denge arayışı ve bu dengeyi bozabilecek tehditlerin belirlenmesi çerçevesinde açıklanmadığı müddetçe can kayıpları münferit vakalar olarak lanse edilecektir. Türkiye'deki 1 milyon kişinin olası intihar eğilimi ile iki ailenin intiharını medyada her ne kadar münferit bir eylem şeklinde

yansıtılmaya çalışılsa da bu intihar vakaları sosyolojik bir olgunun parçalarıdır. Sosyolojik izahata ihtiyaç duyan bu vakaların nedenleri, toplumun ve ülke siyasetinin bireylerin davranışlarını yeterince düzenleyememesinden ileri geldiğinden toplumsaldır. Anomik tipte intiharlardır. Anomik intihar oranları bilineceği üzere hem ekonomik çalkantı/krizler döneminde hem de hızlı ekonomik büyüme ve refah dönemlerinde bir artış gösterir. Türkiye'deki insanların borçlarını ödemeyecek duruma gelmeleri, sayısı artan çalışan ve çalışmayan yoksul sayısı, pahalılık, iflaslar ve konkordatolar vs. bu tipte intiharların artmasına yol açmıştır. Bu gibi süreçlerde toplumlarda baş gösteren köksüzlüğün ve normsuzluğun uyandıracığı anomik eğilimler, görüleceği üzere Türkiye toplumunda bireylerin intiharında vücut bulmuştur.



Bu insanların, yaşam sevgilerini göstermenin o çok seçenekli yolundan ölmeye doğru sapmaları, gözlerini sadece ölmekten yana kırpmaları bu olaylarda sorumluluğu olanların, toplumun patolojik 'sevgi' anlayışını tartışmaya açmaları adına ibretlik bir fırsattır. Çünkü 'yaşam sevgisi' ebediyen yok olmakta değil, ölümsüzleşmenin yollarının denendiği bir hayatta kalma mücadelesinde gizlidir!

“Kendi kararıyla” ölmeyi seçmek insanın yaşama olan bağlılığının ve de tutkusunun bir göstergesi olarak ifade edilir tevatürde. Tevatür işte! İntiharın antagonizması da denilebilir! Türkiye’de hayatına son veren bu insanlar ve kelle koltukta yaşayan 1 milyon insan belki de hayata duydukları bağlılıklarını intiharla bize anlatmaya çalıştılar, kim bilir? Vicdanlara su serpmek ya da iktidar elitlerinin siyasi sorumluluklarını üzerlerinden atmaları için kendilerine feylesofik bir dayanak, bahane sunmak adına kurmuyorum bu son paragrafı. İntihar güzellemem, bu olaylarda sorumluluğu olan herkesin vicdanlarını dürtmek niyetiyledir. Bu insanların, yaşam sevgilerini göstermenin o çok seçenekli yolundan ölmeye doğru sapmaları, gözlerini sadece ölmekten yana kırpmaları bu olaylarda sorumluluğu olanların, toplumun patolojik 'sevgi' anlayışını tartışmaya açmaları adına ibretlik bir fırsattır. Çünkü 'yaşam sevgisi' ebediyen yok olmakta değil, ölümsüzleşmenin yollarının denendiği bir hayatta kalma mücadelesinde gizlidir!





# Depresyonda bir ¼lke

Eline çırayı geçirmiş memleketi bir ucundan diğesine tutuştura tutuştura ilerleyenleri grd¼ğ¼nde, "kapiyı rt de içeri duman girmesin" demekle yetinen, hatırı sayılır bir depresif n¼fus var bu ¼lkede.

**SEVİLAY ÇELENK**

Bu sabah epeyce zor uyandım. Bir de baktım ki ne göreyim, depresyondayım. Öyle ki biri kibriti çakıp evi bir ucundan tutuştura tutuştura burnumun dibine gelse,



**Geçen yıl tam da bu zamanki verilere baktım. Son bir yıla bakmadım, çünkü çok yakın. “Yakından sosyoloji” olmaz. Uzaklaşacaksın biraz. Neyse işte, Nisan 2017 verilerine göre, Türkiye toplumunun 8 milyonu antidepresan kullanıyormuş. Kısaca “toplumun ‘insan’ olanı antidepresan kullanıyor” diyebilir miyiz acaba? Yani, nasıl katlanacaksın başka türlü?**

yastıktan başımı kaldırasım yok. Olsa olsa “az camı aç da şu duman dışarı çıksın” diyecek kadar bir takatim var. Şaka yapmıyorum. Dört başı marmur bir depresyon durumu.

Şu mübarek perşembe gününde, sayın okuyucu, en ihtiyacın olan şey tam da buydu tabii. Depresyonda bir sütun yazarı... Hemen başka kapıya gideceksin değil mi? Git bakalım. Dosdoğru Duvar dibinden devam et. Okunacak dünya kadar yazı var. Zira ben bugün bu depresyondan çıkamam. Üstelik bir Yıldız Tilbe mantığıyla ifade edecek olursam, ne

depresyonlardan çıkamadım ben, bundan mı çıkacağım? Hiç işim olmaz.

Fakat bir yandan da, içine yuvarlandığım bu depresyon illetini toplumun kaçta kaçının yaşadığını tespit etmezsiniz, kendi durumumu da tam olarak tartamıyorum ben. Bu nedenle Türkiye ortalamasını şöyle bir yoklamak üzere, depresyonumu da alıp yorganın altından çıktım ve bilgisayarın başına geçtim.

Geçen yıl tam da bu zamanki verilere baktım. Son bir yıla bakmadım, çünkü çok yakın. “Yakından sosyoloji” olmaz. Uzaklaşacaksın biraz. Neyse işte, Nisan 2017 verilerine göre, Türkiye toplumunun 8 milyonu antidepresan kullanıyormuş. Kısaca “toplumun ‘insan’ olanı antidepresan kullanıyor” diyebilir miyiz acaba? Yani,



nasıl katlanacaksın başka türlü? Daha bir iki gün önce TBMM Başkanı Bağçanur Ayşe Kapılı, Afrin operasyonunu eleştiren HDP İstanbul milletvekili Hüda Kaya'ya, "Asla bu

//

**Oysa elinde dünyanın külünü atıp dumanını savuracak bir sanatı var Orhan Gencebay'ın. Bu sanat yıllar boyu yoksulun, garibanın, göç edip memleketinin bağrından kopanın, dolmuşçunun ve duvar boyacısının tutunacak tek dalı ve koparacak tek isyanı olmuş. Heyhat ki Orhan the godfather kendi sanatından kendisi nasiplenememiş!**

kürsüden sizin böyle konuşmanıza izin vermeyeceğim. Aslaaaa!" diye etmediğini bırakmadı. Hüda Kaya'nın mikrofonunu kopardı. Pardon kapattırdı. O günkü yazılara filan bir bakın, göstermelikten bir ifade özgürlüğü savunusu adına olsun, bu olaya bir cümle laf edebilen olmuş mu yandaş basında? Etmezler... Boş yere beklemeyin. Haksızlığın, hukuksuzluğun, keyfiliğin haddi hesabı yok. Örnekleri çoğaltmayayım. O yüzden de elde var depresyon...

### **NERDE İNSANLIK?**

Bir de elde var Orhan Gencebay, ki bu da beterin beteri oluyor. Yüz yaşına gelmesine bir çeyrek kalmışken, "yurttaşlık" ve yurttaş hukuku üzerine tek satırlık bir idrak geliştirememiş olduğunu görmek çok hazin... MESAM'a kayyım atanması üzerine, "Ben bilemem. Yani devletimiz bilir. Devlet böyle bir karar verdiyse, devlete karşı gelmek olur mu? Bugüne kadar devlete hep saygı duydum. Bu kayyuma da saygılıyım. Varlığımız devletin emrindedir." demiş. Hem de bir çırpıda! Sen devlete mehteri ver, sonra da böyle suçu üzerinden sıyrır ve kenara çekil. Oh ne ala! Bütün bunlar hep ibişlik...

Oysa elinde dünyanın külünü atıp dumanını savuracak bir sanatı var Orhan Gencebay'ın. Bu sanat yıllar boyu yoksulun, garibanın, göç edip memleketinin bağrından kopanın, dolmuşçunun ve duvar boyacısının tutunacak tek dalı ve koparacak tek isyanı olmuş. Heyhat ki Orhan



Gerçi Türkiye en depresif ülkeler sıralamasında ilk ona girmemiş henüz ama bence o da şuarsuzluktan. Zira çoğu insan kendi ruh halini algılamaktan aciz. Beden halini de algılayamıyor. Obezite de yaygın ama herkes kendi bedenini iki beden eksik söylüyor. Sahip olduğumuz halde eksik söylediğimiz tek şey kilolarımız.

the godfather kendi sanatından kendisi nasiplenememiş! Yurttaş değil, “yandaş” olmayı görev bilmiş. Zira devlet artık o bildiğimiz devlet değil. Partili bir devlet... Üstelik böyle olmasa bile, devlet her daim ve kati biçimde itaat edilmesi gereken bir teşkilat olarak kabul edilebilir mi ya? O zaman İsrail de bir devlet, ABD de bir devlet hem de birleşik devlet, inanmayacaksınız ama Hollanda da bir devlet. O devletleri her tür musibetin ve şerrin müsebbibi olarak görmekte hiç tereddüt etmeyen bir kesim, bizimkine her türlü şerrin ötesinde, eleştirilemez, itiraz edilemez ve dokunulamaz bir “yücelik” olarak, her daim boyun eğilsin istiyor! Anlaşılan Gencebay da bu kesimden. Neyin kafasıdır bu sayın Gencebay? Şikayetim var. O güzelim, o eksantrik şarkılara, o karizmatik Gencebay soyadına yazıklar olsun... Yazıklar olsun... Kula kulluk edene yazıklar olsun... Her şey karanlık, nerde insanlık?

### **BİR KEDİM BİLE YOK AMA...**

Düşündüm de, bu kadar çok insan antidepresan kullanıyorsa antidepresan kullananların da bir kısmı kedi sahibidir muhakkak. Çünkü sanırım Türkiye’de 32 milyon kişi de kedi besliyor. Kedilerin bile fayda etmediği bir depresif hâl. Amanın, çok tehlikeli...

Gerçi Türkiye en depresif ülkeler sıralamasında ilk ona girmemiş henüz ama bence o da şuarsuzluktan. Zira çoğu insan kendi ruh halini algılamaktan aciz. Beden halini de algılayamıyor. Obezite de yaygın ama herkes ken-

di bedenini iki beden eksik söylüyor. Sahip olduğumuz halde eksik söylediğimiz tek şey kilolarımız. Fakat yine



**İşte o günlerde okuduğum Emil Tode'nin kitabı da benim bu hafiflikle yaşadığım küçük Eston ülkesinin dönüşümünü ve irili ufaklı bunalımlarını getirip önüme bırakıvermişti. Kitabın kahramanı da ülkesi de her türlü keskin duygunun ve bir anlamda da uçurumun kenarındaydı.**

de son beş yılda depresyonda olan kişi sayısı yüzde 70 oranında artmış. Demek ki yavaş yavaş bir adını koyma, bir şuurulanma da olmuyor değil.

Başlıkta “Depresyonda bir ülke” demişken, tabii ki kulağında Emil Tode'nin “Sınırdaki Bir Ülke”si çınlamaktaydı. Gerçek adı Tõnu Önnepalu olan Estonyalı bir yazarın ilk romanı. Türkçe basımının arka kapak yazısından tanıtırsam şöyle bir kitap: “Estonyalı bir üniversite öğrencisi, ‘Doğu Avrupa'nın Kültürel Enteg-

rasyonu Projesi’ çerçevesinde Fransız şiirinin başlıca örneklerini Eston diline çevirmek üzere Paris'e gelir. Çok geçmeden iki dil arasındaki sınır genç edebiyatçıya aşılabilir gibi görünecek ve kendini şimdiki zaman ile geçmiş arasında sıkışmış hissedecektir.” Kitabı iki yılı aşkın bir süre Estonya'da yaşadığım bir dönemde okumuştum. Orada okuyunca başka türlü etkileyici gelmişti.

Daima büyük bir özlemle hatırladığım Estonya'yı da bir gün yazarım size. Şimdilik kısacık değinmekle yetineyim. Yılın altı ayı neredeyse tümünden ışıksız olmak üzere, yedi sekiz ayını hatırı sayılır bir karanlıkta geçirir Estonya. Siyah gecelere alışık olmayan yabancıların çoğu orada depresyona girermiş. Öyle derlerdi. Bana gelince, sanki dünyanın kuzeyinde yerçekimi görece azmış da ayağımı yere sıkıca basmasam havalanıp uçacakmışım gibi bir hafiflik gelmişti üzerime. Depresyon mepresyon hak getire. Üstelik siyah geceler varsa yaz aylarına yayılan muhteşem “beyaz geceler” de vardı...



Her ne kadar Hamit Bozarslan toplumsal hayatımızda ardı ardına yaşanan şoklar karşısındaki durumumuzu, bellek oluşturamama, bunama ve sersemleşme filan gibi kelimelerle açıklıyorsa da bunca vahameti yaşayıp bu kadar tepkisiz kalmamızın nedenini başka bir sözcük karşılıyor aslında. Depresyon. Bu söyleşi sayesinde anladım. Ağır bir depresyondayız bence. Depresyonda bir ülke.

İşte o günlerde okuduğum Emil Tode'nin kitabı da benim bu hafiflikle yaşadığım küçük Eston ülkesinin dönüşümünü ve irili ufaklı bunalımlarını getirip önüme bırakıvermişti. Kitabın kahramanı da ülkesi de her türlü keskin duygunun ve bir anlamda da uçurumun kenarındaydı. Bir tarafı hayal bir tarafı hakikat olan bir sınır...

Bu depresyonlu, "sınır"lı girizgahtan varacağım yer şurasıdır:

Geçen hafta Duvar'da yayımlanan Hamit Bozarslan söyleşisi zihnimde bir türlü bir yere oturmayan çok basit bir vakanın kilidini çat diye kırıp açtı. Her ne kadar Hamit Bozarslan toplumsal hayatımızda ardı ardına yaşanan şoklar karşısındaki durumumuzu, bellek oluşturamama, bunama ve sersemleşme filan gibi kelimelerle açıklıyorsa da bunca vahameti yaşayıp bu kadar tepkisiz kalmamızın nedenini başka bir sözcük karşılıyor aslında. Depresyon. Bu söyleşi sayesinde anladım. Ağır bir depresyondayız bence. Depresyonda bir ülke.

Eline çırayı geçirmiş memleketi bir ucundan diğerine tutuştura tutuştura ilerleyenleri gördüğünde, "kapıyı ört de içeri duman girmesin" demekle yetinen, hatırı sayılır bir depresif nüfus var bu ülkede.

Allah sonumuzu hayretsin...



# Kapitalizmde depresyonla nasıl mücadele edilir?

Patronunuzun sizden beklediği en önemli Şey, mesainiz boyunca en verimli ve sorunsuz biçimde çalışmanız ve onu daha fazla zengin etmeniz. Peki gündelik sorunların, yaşadığınız sosyal ve politik baskıların, iş yerinizdeki sorunların neden olduğu depresyonla başa çıkamıyorsanız başınıza neler geliyor? Çağımızda emekçi sınıftan her insanın karşı karşıya olduğu gerçek, ruhsuz makineler gibi çalışıp Őikayetsiz bir hayat sürdürmemizi bekleyen bir mekanik sistemde yaşıyor olmamız.

**KATE BRADLEY**

Geçtiğimiz hafta yaklaşık 36 saat boyunca yatağımın aynı noktasında kaldım. Başım, eski bir radyo gibi cızırtılı

//

**Ayaküstü kısa sohbetler kâbus gibiydi. Dört saat sonra tekrar acıkacaksam şimdi yemek yemenin bir manası var mıydı? Hayat ve barındırdığı her şey anlamsız geliyordu. O anlamsızlık bir boşluk, kendimi hayatta tutmak için bir sebep bulamamak biçiminde tezahür ediyordu**

sesler ve parazitlerle doluydu. Bana -yeniden- depresyon teşhisi konulalı bir ay olmuştu ve duygusal bir migren yaşıyor gibi hissediyordum. Her dakikam, çok kötü bir haber aldıktan hemen sonra geçen dakikalar gibi geliyordu. Sanki korkunca kalbin sıkıştığı anlar gibi. Bana göre her şey bir kötü haberdi. Küçük işler bile beni çok aşıyordu. Ayaküstü kısa sohbetler kâbus gibiydi. Dört saat sonra tekrar acıkacaksam şimdi yemek yemenin bir manası var mıydı? Hayat ve barındırdığı her şey anlamsız geliyordu. O anlamsızlık bir boşluk, kendimi hayatta tutmak için bir sebep bulamamak biçiminde tezahür ediyordu. Sürekli

olarak acısız bir şekilde -duygusal, politik, fiziksel olarak her açıdan anlamsız- varlığımı ortadan kaldırma yolları üstüne fanteziler kuruyordum.

Bu anlattıklarım başka insanların deneyimleriyle örtüşüyor mu bilmiyorum. Depresyon bir etiket sadece; herkes için farklı olabilecek belirtileri bünyesinde toplayan bir terim. Kendine değişik düşüncelerde yuva yapan ve değişik davranışlarda ortaya çıkan, 'moralim bozuk' diye adlandırdığımız o bulutlu ruh halinin ta kendisi aslında. Bazı insanlar için politikanın, anksiyetelerini hafifletmek için iyi bir 'kafa dağıtma' alanı olduğunu görüyorum. Benim içinse depresyon, politikadan bahsetmeyi katlanılmaz kılıyor. 'Sağlıklı' olduğumda Gramsci'nin bahsettiği 'aklın iyimserliği, iradenin iyimserliği' benim için ne kadar geçerliyse, hasta olduğumda da umut edecek enerjim bir o kadar olmuyor. Her köşe başında, her haberde bize nasıl daha iyi bir gelecek yaratılamadığını görüyorum.



Solun değişim yaratmaktaki ataletine takılıyorum.



**Bize kurmamız öğretilen hayaller oldukça pahalı ve çoğumuzun hayallerindeki o ideal hayatı yaşayacak ne parası ne de özgürlüğü vardır. Benim bu 'düşük modum' finansal zorluktan, diğer insanlara karşı yaşadığım yabancılaşımdan, sokaktaki adamın ilişkilere getirdiği zorbalık ve otoriterlikten kaynaklanıyor. Açıkçası bu sistemde, bazen mutsuz olmamak biraz garip olurdu.**

Depresyonumun köklerini arayan derin araştırmalarım sonucunda pek çok faktörden oluşan bir karışıma ulaştım. Bu faktörlerden biri kapitalizmin nasıl işlediğiyle ilgili. Öncelikle, depresyonumun sebeplerinden biri büyük ölçüde ultra-kapitalist Londra'daki hayatta kalma deneyimlerim. Londra, kâr yaratmak için yaratılmış, zenginliğin zenginlere akabilmesi için ideal bir sera gibi inşa edilmiş bir kent. Londra'daki uzun çalışma günlerinde, çalışan sınıf sıkışık bloklarda oldukça küçük dairelerde yaşar. Bu daireler toprak ve mülk sahibinin

kârını arttırabilmek için bu kadar dar ve sıkışık. Bu dar dairelerde yaşar ama camlardan görkemli şekilde yükselen şehri ve zenginliği görürüz. Shard'ın en üst katındaki ofislere tırmanan altın külçelerini görür gibi oluruz.

### **MUTSUZLUK SIRADANLAŞAN BİR DUYGU**

Bize kurmamız öğretilen hayaller oldukça pahalı ve çoğumuzun hayallerindeki o ideal hayatı yaşayacak ne parası ne de özgürlüğü vardır. Benim bu 'düşük modum' finansal zorluktan, diğer insanlara karşı yaşadığım yabancılaşımdan, sokaktaki adamın ilişkilere getirdiği zorbalık ve otoriterlikten kaynaklanıyor. Açıkçası bu sistemde, bazen mutsuz olmamak biraz garip olurdu.

Bizi devam etmeye iten şeyse daha iyisi için savaşmak, tartışmak, örgütlenmek, ona ulaşmak için verilen mü-



...Ama bunu bilmek de işi kolaylaştırmıyor ne yazık ki! Hatta kötüleştiriyor bana sorarsanız; çünkü problemi kendimiz çözemeyeceğimiz anlamına geliyor; iş, kafanda kapatabileceğin bir şalter olmaktan çıkıyor. Bu toplum da kapatman gereken bir şalter. Ve bu farkındalık da tabii beraberinde içinde yaşadığımız toplumu dönüştürmekte ne kadar başarısız olduğumuzu bir kez daha hatırlatıyor.

cadelenin küçük bir parçası olmak. Ama depresyon zaten Sol'un nezlesidir. Ne zaman aktivistlerin, solcular arasına karışsanız, umutsuzluğu, depresyonu, 'düşük modun' bir şeyler örgütlemesini baltadığı insanlar görürsünüz. İstatistikleri bilmiyorum ama bir grup politikayla alakalı arkadaş bir araya geldiğimizde (yaklaşık 8 kişi) bir noktada herkesin depresyon yaşadığını ya da yaşamış olduğunu fark etmiş ve sarsılmıştık. Rakam zamanla yükselmeye devam etti.

Depresyonun sıklığı, sebebine dair analizlerimize yardımcı

oluyor. Yapısal olarak, depresyonun en azından bir kısmı mutlaka çeşitli formlarda yabancılaşma, yoksunluk/yoksulluk, adaletsizlikten kaynaklanıyor ki bu saydıklarım içinde yaşadığımız kapitalist dünyanın temel taşları zaten. Ama bunu bilmek de işi kolaylaştırmıyor ne yazık ki! Hatta kötüleştiriyor bana sorarsanız; çünkü problemi kendimiz çözemeyeceğimiz anlamına geliyor; iş, kafanda kapatabileceğin bir şalter olmaktan çıkıyor. Bu toplum da kapatman gereken bir şalter. Ve bu farkındalık da tabii beraberinde içinde yaşadığımız toplumu dönüştürmekte ne kadar başarısız olduğumuzu bir kez daha hatırlatıyor.

Depresyon, nadiren kişisel kaynaklı bir üzüntü hâlidir. İnsanlar kompartımanlar biçiminde düşünüp, eylemiyor. "Şurası duygular, şurası politika ve şurası da iş hayatı" diye bölmeler yok. Dünya görüşümüz ve siyasi görüşü-

müz diğerk düşüncelerimizi şekillendiriyor ki bu da ruh halimizi belirliyor. Değişmekte olan politik atmosfer barınma, iş bulma, sağlık hizmeti alabilme gibi basit ihtiyaçlarımızı etkilediği gibi, baskı, sindirme ve gözetleme ile de bizi yıpratıyor. Aktivistler olarak bizler dünyayı kendimizi daha da kötü hissettirecek şekilde yorumluyoruz: Başka insanların maruz kaldığı haksızlıkların ve eşitsizliklerin farkında olabiliyor ve bunu kayda değer şekilde değiştirecek bir şeyler yapmadığımızı da biliyoruz. İşte bu gerçek, asıl psikolojik darbeyi vuruyor.

## **TASARRUF KOŞULLARINDA DEPRESYONU GÖĞÜSLEMEK**

Sosyalistlerin ruh sağlığı hizmetlerini iyileştirebilmek için izledikleri en yaygın yol, ruh sağlığı bozulmuş kişilerin aldığı hizmetin kalitesini biraz olsun yükseltebilmeye çalışmak. Alınan hizmetin içler acısı olduğu doğru. Yakın zamanda yaşadığım depresyon sırasında bu da tecrübe ettiğim şeylerden biriydi. Londra'nın yoğun bölgelerinden birinde ulusal sağlık hizmetine (NHS) muhtaç kalan biri olarak, işimin çabuk görülmesini zaten beklemiyordum.

Ama yaşadıklarım beni şok etti. Hiçbir randevum sekiz dakikadan uzun sürmedi, iki tanesi de yoğunluk sebebiyle telefonda gerçekleşti! Her doktor -her görüşmede farklıydı- yazılan ilk reçetede ki ilaçların bendeki yan etkilerine dair raporlarımı görmezden geldi ve intihar eğilimi taşıyan düşüncelerimi 'bu işin fitratında var bu' dercesine yok saydı. Yardımı tek başıma aramam söylendi ama birkaç cevapsız çağrıdan sonra pes ettim. NHS ruh sağlığı hizmetlerindeki sıkıntılar kemer sıkma politikalarıyla daha da kötüleşti; hizmette kesintilere, daha da uzayan bekleme listelerine ve "Mind" gibi bu işlerle uğraşan sivil toplum kuruluşlarının engellenmesine yol açtı.

Destek almak için bazı hatları aradım ama onlar da pek

işlevsiz çıktılar. Tüm günümü telefonda ücretsiz hizmetler arayarak geçirdim ama sonuç alamadım. Devlet des-



**Sizinle başınızı soktuğunuz evden atılma arasında duran tek şey birkaç haftalığına izin almak olunca, o izni almıyorsunuz. Bu sırada tabii hastalık iznini zaman zaman alabiliyor olduğum için minnettar olmak gerekir; çünkü hiç alamayan insanlar da var.**

tekli ya da yardım kuruluşu altyapılı olması fark etmeksizin, son derece işlevsiz bu hizmetler sizi sürekli bir yerlere 'aktarıyor'. Ki buna da eğer telefon açılırsa ulaşıyorsunuz. Size yüzlerce farklı ton bekleme müziği mırıldanabilirim. Telefonlarını tek açan Samaritan adlı kurum oldu ama maalesef onların da uzun vadeli programları yok ve anlık çözümler sunabiliyorlar.

Ayrıca, depresyon pahalı bir hastalık. Londra'da bütçenize sadık kalabilmek önemli bir disiplin ve mesai gerektiriyor. Ve ben depresyundayken ne disipline ne iradeye sahip oluyorum. Kalabalıkta ölecek gibi hissettiğimde

taksiye biniyorum ya da ihtiyacım olmayan bir şeyler satın alarak kendimi biraz olsun Mutlu (!) etmeye çalışıyorum ama aslında bunlara bütçem yok. İşe düzenli biçimde gitmek ve sürekli hastalık izni alarak göze batmamak da ayrıca bir kat baskı olarak üstüme biniyor. Sizinle başınızı soktuğunuz evden atılma arasında duran tek şey birkaç haftalığına izin almak olunca, o izni almıyorsunuz. Bu sırada tabii hastalık iznini zaman zaman alabiliyor olduğum için minnettar olmak gerekir; çünkü hiç alamayan insanlar da var.

Özetle, kapitalizmde depresyon geçirmek berbat. Yardımcı olacak hiçbir hizmet yoksa daha da berbat. Tam bu noktada özel sektör beyaz atlı prens gibi geliyor ve terapiler ve bakımlar için faturaları yazmaya başlıyor. Bu toplumun bedbaht bireyler yaratmaya devam etmesi onlar için son derece kârlı, herkes potansiyel bir müşteri.

## **RUH SAĞLIĞINI POLİTİK BİR MESELE OLARAK ALGILAMAK**

Devlet hizmetlerine bağımlılığım bir kenara, Hazal Croft'un da ruh sağlığının politik yönü hakkındaki makalesinde detaylıca anlattığı üzere, sosyal bir sorun olarak depresyonu çözmek için daha iyi sağlık hizmetleri talep etmek tek başına yeterli değil. Ruh sağlığı bozulanlar için daha iyi NHS hizmetleri talep etmeliyiz evet ama depresyonu sadece ilaçlarla hızla çözülebilecek tıbbi bir sorun gibi görmememiz gerekiyor.

NHS'yi övmek ve kamusal bir hizmet olarak kalmasını talep etmek makul bir yaklaşım. Sonuçta ihtiyacımız olduğunda bize gereken tıbbi bir hizmet sunuyor. Ama bu sistem aynı zamanda sınırlı sayıda kaynaklara erişimimizi denetleyen otoriter bir yapı ve bu yapı bünyesinde doktorlar genelde kimin tedaviye erişeceğine karar veren kapı bekçileri rolündeler. Doktorların önyargıları ve kişisel fikirleri hangi tedaviyi alabileceğimiz noktasında belirleyici oluyor. Ve kaçınılmaz olarak ruh sağlığına ilişkin problemler, anlayış ve nasıl tedavi edileceği, baskın politik fikirlerden, 'bireyin sorumluluklarından', makul vatandaş algısından bağımsız ele alınamıyor.

Bugüne dek devletlerin kamusal sağlığa bakışı, kitleleri işlevsel ve sağlıklı çalışanlar yapabilmek üzerinden ilerledi. Pek çok fiziksel rahatsızlıkta da bunu görmek mümkün. Kırılan bacağımın bir an önce iyileşmesi, benim olduğu kadar işverenimin de çıkarına olan bir durum. Ama konu ruh sağlığı olunca daha farklı boyutlar ortaya çıkıyor. 'Sağlıklı' dediğimiz şey genellikle mutlu ve özellikle işlevsel anlamına gelirken, işçi olarak yeterince işlevsel olamazsan 'hasta' kabul edilmenin elbette politik bir sebebi var. Benim depresyonumun bir kısmı kapitalizm altında düşük kalitede bir hayat sürdüren emekçi bir kadın olmamdan kaynaklanıyor; bu nedenle haplarla ve konuşma terapileriyle beni uyuşturmaya çalışıyorlar; pratikteyse, benim için hayatı katlanılabilir kılan yöntemler

beni içten içe mutsuz ediyor.

Ruh sağlığının tedavisi pekâlâ çalışanları işlevsel tut-

maya devam etmeyi amaçlayan biyo-politik bir kontrole dönüşebiliyor. Mecburi ruh sağlığı kontrolleri ve tedavileri, belki Muhafazakârların neden daha ilerici kalabalıklara konuşurken bu konuyu dillerinden düşürmediklerini anlamamıza yardımcı olur. Ellerinde bu depresyon salgını varken, Muhafazakârlar ruh sağlığı hizmetinin öneminden bahsedip duruyor. Ama ek bir fon önermiyorlar. Dolayısıyla, daha basitçe söylemek gerekirse onların ideolojik açıdan belletmeye çalıştığı şey, sağlığın, işçilerin en verimli mesaiyi yerine getirebilecek kadar 'kafası yerinde' olabilmeleri. Ruh sağlığı bozuk kişilerle ilgilenmeyi ise gönüllülük ve

hayır işi sektörüne bırakıyorlar.

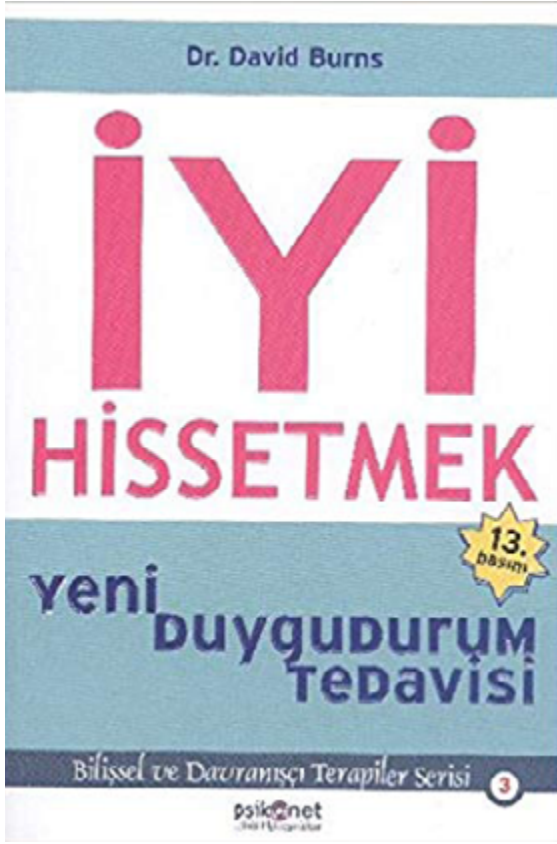
Benim olumlu bir versiyonum konuşuyor olsaydı, devrimci bir sosyalist olarak mücadeleyi sürdürmek için kendi depresyon tecrübemden iki çıkarım yapmış olurum. İlk olarak, daha kaliteli ve daha sürdürülebilir hizmetler almak için savaşabiliriz. Ama bu sağlık hizmetini alırken aynı zamanda tıbbi kurumların ruh sağlığımız üzerindeki rolü hakkında da şüpheli olmamız gerekir. Bu şu anlama geliyor; 'sağlık' dendiğinde sermayenin güdümünde, mutsuz, son derece yorgun ama hevesli ve iş görür çalışanlar kastedilen bir sisteme karşı savaşmalıyız.



**Ellerinde bu depresyon salgını varken, Muhafazakârlar ruh sağlığı hizmetinin öneminden bahsedip duruyor. Ama ek bir fon önermiyorlar. Dolayısıyla, daha basitçe söylemek gerekirse onların ideolojik açıdan belletmeye çalıştığı şey, sağlığın, işçilerin en verimli mesaiyi yerine getirebilecek kadar 'kafası yerinde' olabilmeleri.**



## Kitaplarda 'Depresyon'...



### İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi

Yazar: **David Burns**

Yayınevi: **Psikonet Yayıncılık**

Baskı Yılı: **2012**

Sayfa Sayısı: **404**



### Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi-Depresyon

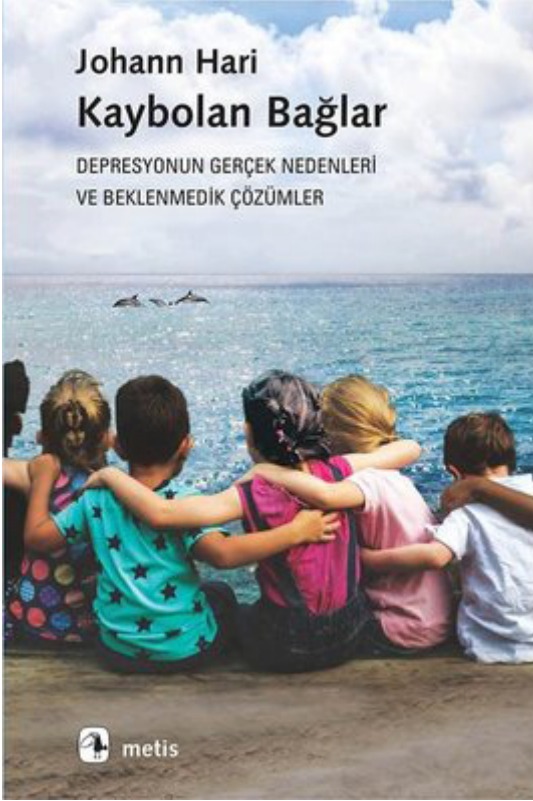
Yazar: **Hakan Türkçapar**

Yayınevi: **Epsilon**

Baskı Yılı: **2018**

Sayfa Sayısı: **568**

## Kitaplarda 'Depresyon'...



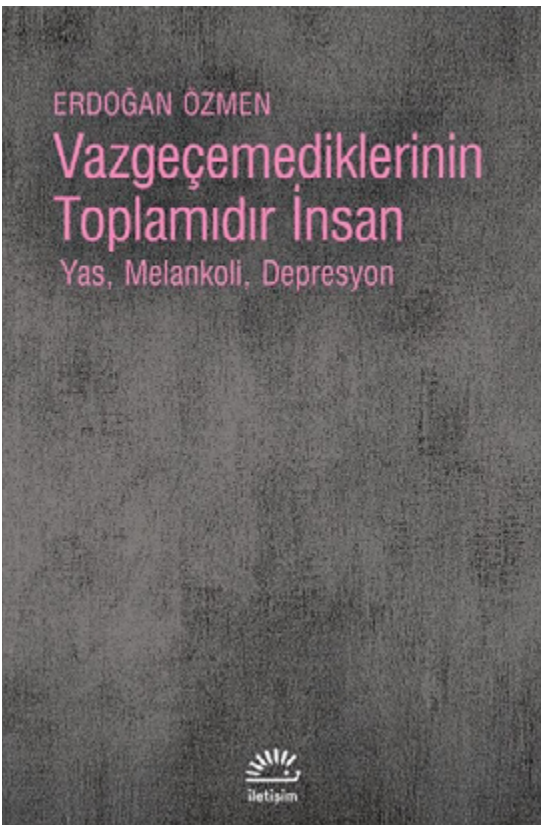
### **Kaybolan Bağlar-Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler**

Yazar: **Johann Hari**

Yayınevi: **Metis Yayıncılık**

Baskı Yılı: **2019**

Sayfa Sayısı: **368**



### **Vazgeçemediklerinin Toplamıdır İnsan Yas, Melankoli, Depresyon**

Yazar: **Erdoğan Özmen**

Yayınevi: **İletişim Yayınları**

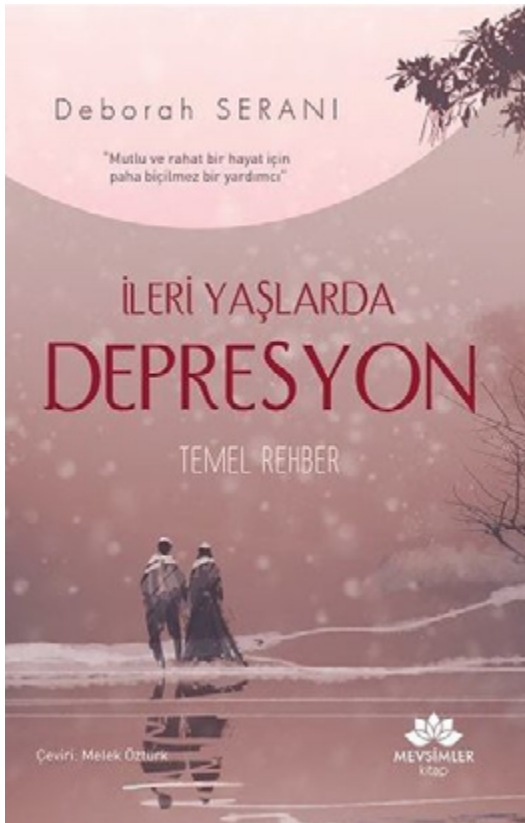
Baskı Yılı: **2017**

Sayfa Sayısı: **263**



## Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?

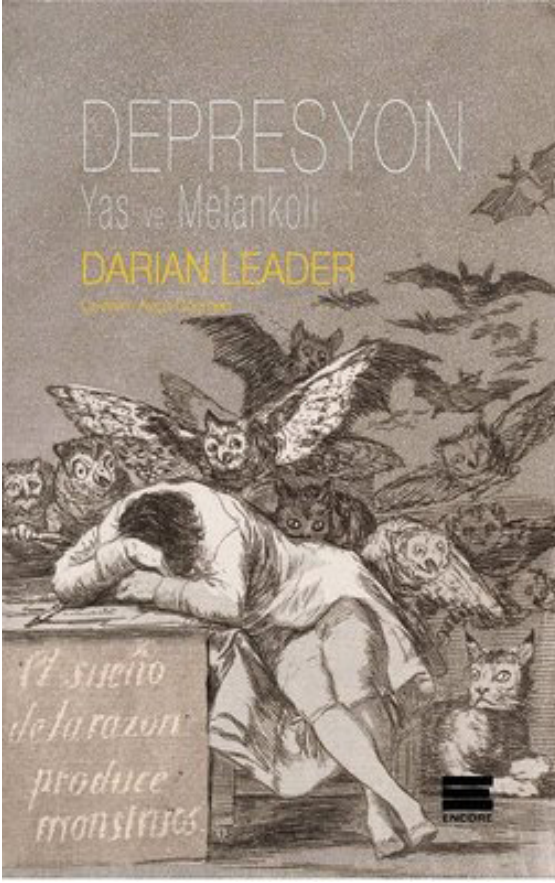
Yazar: **Ertuğrul Köroğlu**  
Yayınevi: **HYB Yayıncılık**  
Baskı Yılı: **2003**  
Sayfa Sayısı: **224**



## İleri Yaşlarda Depresyon Temel Rehber

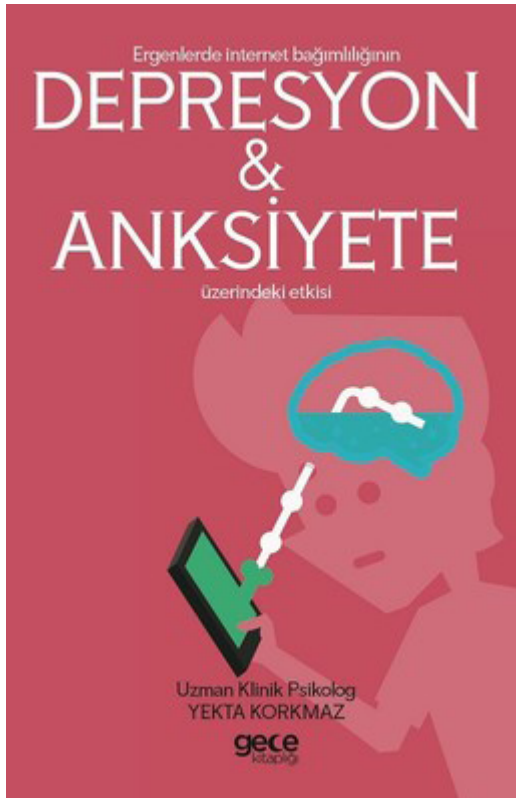
Yazar: **Deborah Serani**  
Yayınevi: **Mevsimler Kitap**  
Baskı Yılı: **2017**  
Sayfa Sayısı: **280**

## Kitaplarda 'Depresyon'...



### Depresyon Yas ve Melankoli

Yazar: **Darian Leader**  
Yayınevi: **Encore Yayınları**  
Baskı Yılı: **2018**  
Sayfa Sayısı: **200**



### Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi

Yazar: **Yekta Korkmaz**  
Yayınevi: **Gece Kitaplığı**  
Baskı Yılı: **2017**  
Sayfa Sayısı: **108**



## Kitaplarda 'Depresyon'...



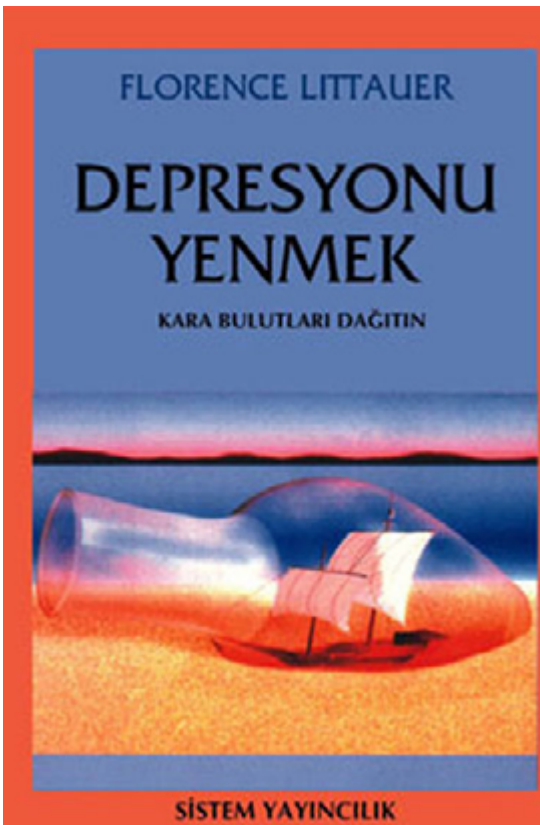
### Depresyon

Yazar: **Paul Gilbert**

Yayınevi: **Kuraldışı Yayınları**

Baskı Yılı: **2016**

Sayfa Sayısı: **624**



### Depresyonu Yenmek

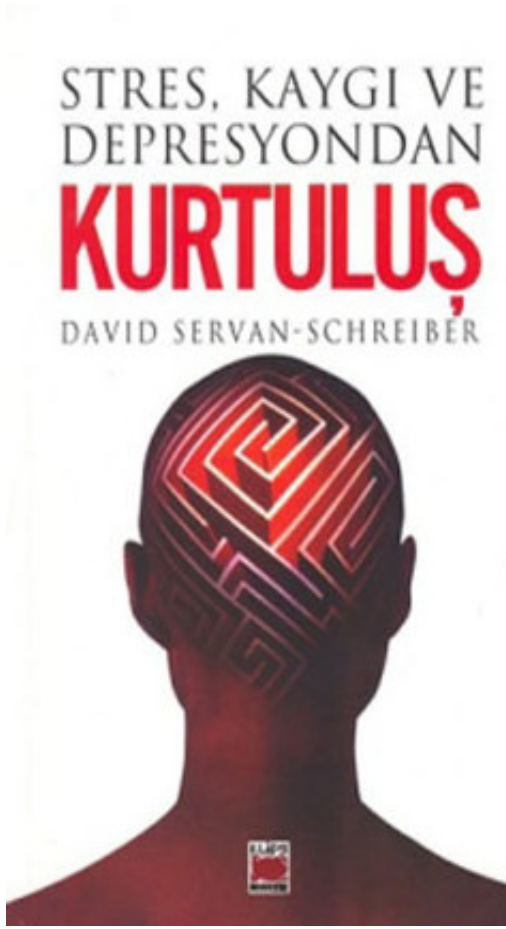
Yazar: **Florence Littauer**

Yayınevi: **Sistem Yayıncılık**

Sayfa Sayısı: **208**



## Kitaplarda 'Depresyon'...



### Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş

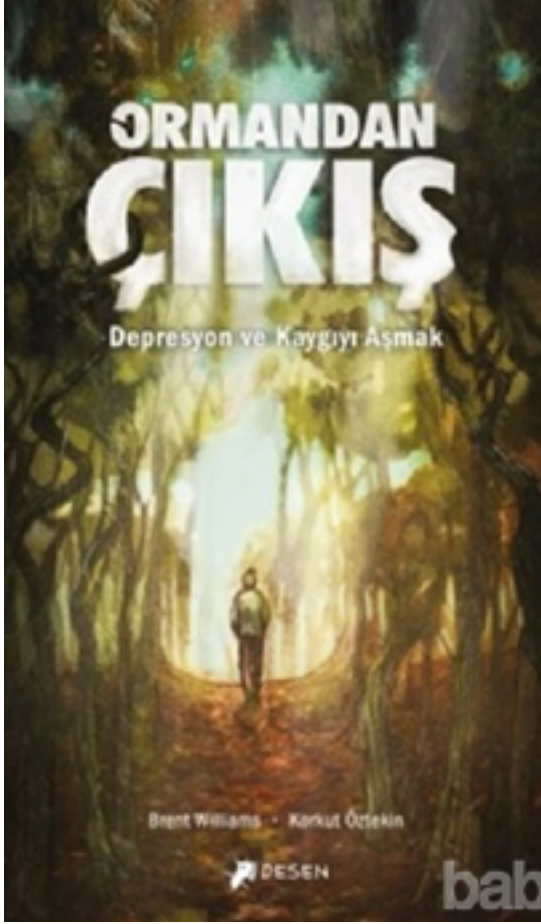
Yazar: **David Servan**  
Yayınevi: **Elips Kitapları**  
Baskı Yılı: **2004**  
Sayfa Sayısı: **230**



### Depresyon: Bilşsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu

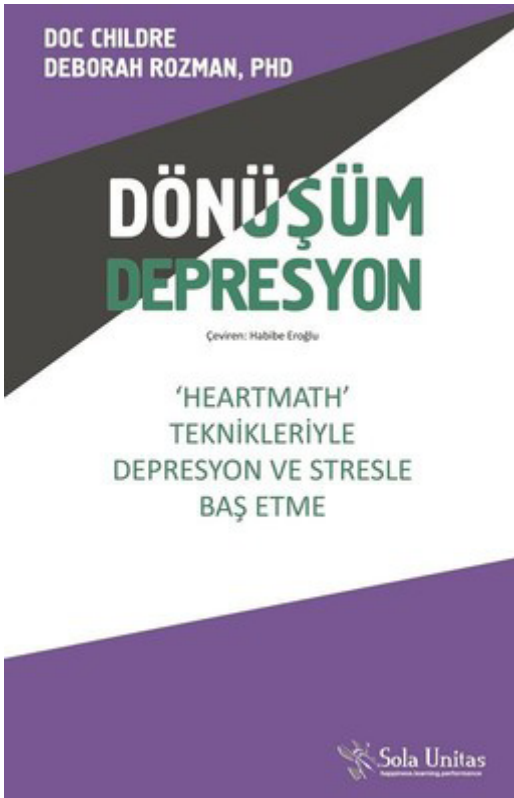
Yazar: **Fuat Torun**  
Yayınevi: **Psikonet Yayıncılık**  
Baskı Yılı: **2017**  
Sayfa Sayısı: **104**

## Kitaplarda 'Depresyon'...



### Ormandan Çıkış Depresyon ve Kaygıyı Aşmak

Yazar: **Brent Williams**  
Yayınevi: **Desen Yayınları**  
Baskı Yılı: **2018**  
Sayfa Sayısı: **168**



### Dönüşüm Depresyon

Yazar: **Doc Childre , Deborah Rozman**  
Yayınevi: **Sola Unitas**  
Baskı Yılı: **2017**  
Sayfa Sayısı: **224**