

## Anksiyete Nedir?

Hayat zor! Paradan ailemizin sağlığı ve güvenliğine kadar her şey için kaygı duyarız.

Bazen kaygı:

- Ağrı ve sancılara, mide ağrılarına ve baş ağrılarına neden olabilir.
- Uykunuzu etkileyebilir.
- Kendinizi iyi hissetmemenize neden olabilir.
- Sizi huysuz veya kolay sinirlenen biri yapabilir.
- Kendinizi kolayca bunalmış hissetmenize neden olabilir.
- Panik ataklara neden olabilir.

Depresyon ve anksiyete birlikte ortaya çıkabilir, depresyonu olan kişilerin yarısında anksiyete de vardır.



Depresyon ve anksiyete için güvenli ve etkili tedaviler mevcuttur. Tedavi, semptomlarınızı yönetmenize ve hayatınıza odaklanmanıza yardımcı olabilir.

## Kendinize veya başkalarına zarar verme düşünceleriniz VAR mı?



- Acil yardım için HEMEN ulaşın.
- Ücretsiz, 7/24, Gizli İntihar ve Kriz Yardım Hattı: **988'i arayın veya mesaj atın.**
- En yakın acil servise gidin.
- 911'i arayın.



Kadınların depresyon veya kaygı bozukluğu geçirme olasılığı erkeklerin neredeyse **iki katıdır.**

**YAŞADIĞINIZ** semptomlar hakkında sağlık uzmanınızla görüşün.



## Depresyon Nedir?

Kendinizi...

- İyi hissetmiyor musunuz?
- Moraliniz bozuk ya da üzgün mü hissediyorsunuz?
- Uyku sorunu mu yaşıyorsunuz?
- Normalden daha az veya daha fazla mı yiyorsunuz?
- Her zaman yaptığınız aktivitelerden keyif almıyor musunuz?
- Normalden daha mı yorgunsunuz?
- Odaklanma, hafıza veya karar verme konusunda sorun mu yaşıyorsunuz?
- Ağrılarınız veya sancularınız, baş ağrılarınız, kramplarınız veya mide ağrılarınız mı var?

Yaklaşık her 8 kadından 1'i yaşamları boyunca depresyona girer ve bu durum 25-44 yaşları arasında daha yaygındır.

Depresyonda olabilirsiniz.

Bu bir zayıflık belirtisi değildir.

Semptomlarınız hakkında sağlık uzmanınızla görüşün!



Yardım almak veya endişeleriniz hakkında konuşmak için kendinizi kötü hissedene kadar beklemek zorunda değilsiniz.

## Seenekleriniz var!

Ruh sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olmak için yapabileceğiniz pek çok Şey vardır:

- Davranış değişiklikleri
- Fiziksel olarak aktif olmak
- Derin nefes almak
- Dışarıda vakit geçirmek
- İyi uyumak
- Sosyal medyada ve ekran başında daha az zaman geçirmek
- Günlük tutmak veya duygu ve düşüncelerinizi yazmak
- Meditasyon gibi rahatlama egzersizleri

Bazen bu seçenekler yeterli olmayabilir. Sağlık uzmanınız sizi terapi, ilaç tedavisi veya her ikisi yoluyla da size yardımcı olabilecek bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirebilir.

## Tedavi Planları

Anksiyete veya depresyon tedavisinde davranış değişikliği, terapi ve ilaç tedavisi gibi yöntemler bir arada kullanılabilir. Bunun üstesinden tek başınıza gelmek zorunda değilsiniz.

### Terapi

Terapi, konuşmak ve yardım almak için güvenli ve özel bir alandır. Tedavi seçenekleri ve maliyetleri hakkında net bir iletişim sağlanacaktır.

### İlaç Tedavisi

Sağlık uzmanınız semptomları hafifletmek ve sağlığınızı iyileştirmek için ilaç tedavisi önerebilir. İlaç kullanmaya başlarsanız herhangi bir değişiklik yapmadan önce sağlık uzmanınızla görüşün.

### Terapi ve İlaç Tedavisi

Bazen en iyi seçenek, terapi ve ilaç tedavisinin birlikte uygulanmasıdır. İlaç tedavisi, semptomlarınızı yöneterek terapiden daha fazla yararlanmanıza yardımcı olabilir.

Kendinize uygun bir ruh sağlığı uzmanı araştırmayı unutmayın!

## Kaynaklar

Depresyon veya anksiyete, zayıflık belirtisi değildir. Bugün sağlık uzmanınızla semptomlarınız hakkında görüşün!

Depresyon ve anksiyete hakkında daha fazla bilgi edinmek veya ihtiyacınız olan bakımı almanıza yardımcı olacak kaynaklar için Őu adresi ziyaret edin:

<https://grc.osu.edu/Projects/Focus-on-Me>



**Kendinize zarar vermeyi düşünüyorsanız acil yardım için hemen ulaşın.**

- Ücretsiz, 7/24, Gizli İntihar ve Kriz Yardım Hattı: **988'i arayın veya mesaj atın.**
- En yakın acil servise gidin.
- 911'i arayın.

## Hamilelik ve Doğum Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

Hamilelik veya bebek sahibi olmak gibi durumlar, bazı insanların kaygılı veya üzüntülü hissetmesine neden olabilir.



Tedavi edilmeyen depresyon veya anksiyetenin kendiniz ve bebeğiniz için risk oluşturabileceğini biliyor muydunuz? Depresyon veya anksiyete kötüleşirse erken doğum, düşük doğum ağırlığı veya intihar gibi durumlar meydana gelebilir.

Hamilelik ve emzirme döneminde güvenli olacak tedavi seçenekleri hakkında sağlık uzmanınızla görüşün.

Ruh Sağlığı Sağlığın Temelidir.

