



Veritas

PSIKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

DİSTİMİ

DİSTİMİ

Distimi Nedir?

Distimi, klinik depresyonun farklı şekilleriyle ortak semptomlar paylaşan, çok ciddi ve önemli ölçüde ketleyici bir bozukluktur. Genellikle major depresyonun daha hafif ancak daha kronikleşmiş hali olarak seyreder. Distimi, en az iki yıl boyunca depresif duygu durumunun yaşanması ve insomnia ya da artan uyku, düşük enerji veya bitkinlik, düşük özgüven, iştahta azalma ya da aşırı yeme, düşük konsantrasyon ya da kararsızlık gibi semptomların en az ikisinin bulunma zorunluluğu ile karakterize olmaktadır. Major depresyondaki daha ağır belirtiler olan zevk alamama, psikomotor belirtiler ve intihar- ölüm düşünceleri distimide görülmemektedir.

Distimi tek başına ya da diğer duygu durum veya psikiyatrik bozukluklarla etkileşim halinde ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, distimi şikayetleri olan kişilerin yarısından fazlası, en azından bir kez, hayatlarının bir bölümünde major depresyon yaşayacaklardır. Bu duruma da ikili major depresif bozukluk denmektedir.

Distimi major depresyon kadar yaygındır. Tıpkı major depresyonda olduğu gibi, distimi de kadınları erkeklere nazaran iki kat daha sık etkilemektedir.

Distiminin Belirtileri Nelerdir?

Distiminin temel işareti, iki yıl içinde neredeyse her gün, düşük, karanlık ya da üzgün duygu durumunda olmaktır. Diğer semptomlar:

- Düşük iştah ya da çok yeme
- Uyku bozuklukları
- Düşük enerji ve bitkinlik
- Düşük özgüven
- Zayıf konsantrasyon
- Umutsuzluk hissi

Distimide, bu belirtiler, direkt olarak tıbbi bir durumun ya da madde kullanımının sonucu değildir. Ayrıca iş, sosyal ve kişisel alanlarda da bozulmaya yol açarlar.

Distimiye Sebep Olan Faktörler Nelerdir?

Distiminin kesin sebepleri bilinmemekler birlikte, tıpkı depresyon gibi, bu rahatsızlığın da köklerinin genetik yatkınlık ve nörokimyasal dengesizlikte yattığı görülmektedir. Ek olarak kronik stres ve travma da distimiye provoke edebilmektedir. Stresin, kişinin duygu durum değişikliklerini düzenlemesini engellediği bilinmektedir. Sosyal izolasyon ve sosyal destek alamama gibi sosyal durumlar da distimiye ortaya çıkartabilmektedir. Bu sebepler ise kişiyi daha güçsüz ve etkisiz kılarak, izolasyonu arttırıp, belirtileri kötüye götürebilmektedir. Daha geç yaşlarda distimi, daha çok tıbbi bir durum, kognitif bozulmalar, yakın birinin kaybı ya da fiziksel yetersizliklerden ötürü ortaya çıkabilmektedir.

Distiminin Tedavisi Nasıl Olmaktadır?

Psikoterapi:

Distimi olan pek çok kişi ihtiyaçları olan tedaviyi görememektedir. Çünkü bu vakaların çoğunda, kişiler yalnızca aile hekimleri ile görüşmekte, bu hekimlerde distimiye gözden kaçırmakta, tanı koyamamaktadırlar. Problemin bir başka yönü de, bu kişilerin, belirtilerini hayatın kaçınılmaz parçaları olarak görmeleridir. Daha yaşlı insanlarda, bunama, apati ya da irritabilite de distiminin üzerini kapatabilmektedir. “Evde işler nasıl gidiyor?” gibi açık uçlu sorular sormak, hekimin distimiye tanımasına yardımcı olabilmektedir.

Major depresyonda olduğu gibi distimi de, tavsiye, onay, sempati ve eğitim sağlayan destekleyici terapi ile tedavi edilebilmektedir. Öğrenme sürecinde beyindeki sinir hücreleri nasıl yeni bağlantılar oluşturuyorsa, psikoterapi de beyin çalışma şeklini değiştirmek suretiyle süreci oluşturur. Özellikle kognitif- davranışçı terapi (KDT) ve kişiler arası terapi (KAT) olmak üzere bir çok terapi türü distiminin tedavi olmasında faydalı olmaktadır. KDT, kişinin olumsuz düşünme ve hareket etme tarzlarını değiştirmesinde yardımcı olur. KAT ise distimi üzerinde etkili olabilecek, zedelenmiş insan

ilişkileri üzerinde durur. NIMH'nin halen devam eden bir araştırması KAT'nin, distimi tedavisinde gelecek vaat ettiğini göstermektedir.

İlaç Tedavisi :

Depresyonun farklı türlerinde olduğu gibi, distimi tedavisinde de kullanılabilir çok sayıda ilaç vardır. En sık kullanılan ilaçlar ise, SSRI'lar olarak bilinen flouxetine (Prozac) ve sertraline (Zoloft) ya da daha yeni ikili etkili antidepresanlardan olan venlafaxine (Effexor)'dür. Kimi insanlar , imipramine (Tofranil) gibi tricyclic antidepresanlara daha olumlu yanıt verebilmektedirler. Antidepresanların tedavide karışıklıklara sebep olabilecek bazı yan etkileri de vardır. Örneğin, SSRI'lar, karın ağrısı, hafif insomnia ve cinsel dürtülerde azalmaya sebep olabilmektedir.

Bir çok hasta için uzun dönemli bir psikoterapi- ilaç tedavisi kombinasyonu en etkili tedavi yöntemi olmaktadır. Ancak psikoterapide, kişinin terapistiyle kurduğu ilişkinin gerçekçi ve sağlam olması önemli bir husustur. Distimiden tamamen kurtulmak uzun sürebilmekte ve belirtiler kimi zaman geri dönebilmektedir. Bu nedenle de bir çok hasta tedaviden sonra da kendilerini iyileştiren şey her ne ise onu yapmaya devam etmeleri desteklenmektedir. Bu yalnız ilaç, yalnız terapi ya da her ikisinin bir kombinasyonu da olabilmektedir.

Araştırma Sonuçları:

- Distimisi olan kişilerin neredeyse yarısında major depresyonla ortak bir belirti bulunmaktadır. Bu belirti: REM in(hızlı göz hareketlerinin gerçekleştiği uyku fazı) genellikle gece, olması gerektiğinden daha geç bir zamanda ortaya çıkmasıdır.
- Yapılan bir anket araştırması sonucunda görülmüştür ki, doktor ve hasta arasında depresif bozukluğun belirtileri ve tedavisi, kullanılan ilaçların yan etkileri ve rutin görüşmelerin önemi gibi konularda bir iletişim eksikliği bulunmaktadır. Bu durum da, kişinin tedavi uyumunu düşürmektedir.
- Başka bir telefon anketinde de, distimisi olan 800 yetişkinin yalnızca %20'sinin bir ruh sağlığı çalışanıyla görüştüğü, %25'inin bir ilaç kullandığı ve yaklaşık üçte birinin genellikle kısa olmak üzere bir danışmanlık hizmetine başvurduğu gözlemlenmiştir.
- Distimi için en etkili tedavi şeklini bulmaya yönelik araştırmalar sürse de, öncelikle sağlık alanında çalışan kişilerin ve de kamunun,

distiminin, tanı ve tedavisi mümkün olan, ciddi bir durum olduğunu fark etmesi gerekmektedir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul