

Kriz durumlarında ve Ayakta tedavi gerektiren durumlarda baş vurabileceğiniz ve danışabileceğiniz kurumlar:

Ayakta Tedavi

Muayenehanesi Olan Doktorlar Psikoterapi yapan Psikologlar
Konuyla ilgili İnternet’de Bilgi: www.ptk-nrw.de

**Kuzey Ren Bölgesi Sağlık Sigortası’na Bağlı Hekimler Birliği-
Hasta Bilgi Hizmetleri**
Telefon: 0800 6224488 (Ücretsizdir)
E-Mail: patienteninfodienst@kvno.de

Hastanede Tedavi ve 24 Saat Acil Bakım

Katholisches Klinikum Essen
Psikiatri ve Psikoterapi
Hülsmannstraße17, 45355 Essen
Telefon: 0201 6400-1370
Klinik 24 saat açıktır.

Kliniken Essen-Mitte
Psikiatri, Psikoterapi ve Bağımlılık Tedavi Kliniği
Henricistraße 92, 45136 Essen
Telefon: 0201 174-0
E-Mail: psychiatrie@kliniken-essen-mitte.de
Klinik 24 saat açıktır.

LVR-Klinikum Essen
Duisburg-Essen Üniversite Enstitü ve Klinikleri
Psikiatri ve Psikoterapi Kliniği
Altendorfer Straße 97–101, 45143 Essen
Virchowstraße 174, 45147 Essen (**Mayıs 2014’ten itibaren**)
Telefon: 0201 7227-0
E-Mail: rk-essen@lvr.de
Klinik 24 saat açıktır.

Ayakta Kurumsal Tedavi/Bakım

Philippusstift Psikiatrik Kurumsal Ayakta Tedavi/Bakım
Wüstenhöferstraße 234, 45355 Essen
Telefon: 0201 3207901
Randevu almak gerekmektedir

**Knappschaftskrankenhaus Psikiatrik Kurumsal Ayakta Tedavi/
Bakım**
Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen
Telefon: 0201 174-30901
Randevu almak gerekmektedir

Essen LVR-Klinik Psikiatrik Kurumsal Ayakta Tedavi/Bakım
Altendorfer Straße 97–101, 45143 Essen
Virchowstraße 174, 45147 Essen (**Mayıs 2014’ten itibaren**)
Telefon: 0201 7227-265
Randevu almak gerekmektedir

Bilgi ve Danışma Merkezleri (SPZ)

Arbeiter-Samariter-Bund
Henricistraße 108, 45136 Essen
Telefon: 0201 2696294

Buluşma yeri
Essener Kontakte e.V.
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen
Telefon: 0201 740777

„Stützpunkt (Destek Merkezi)“
Germaniaplatz 3, 45355 Essen
Telefon: 0201 6400-5341

Belediye Sağlık Dairesi Sosyal-Psikiatri Hizmeti
Hindenburgstraße 29, 45127 Essen
Telefon: 0201 8853-305 (-314’e kadar olan numaralar)

Yardımlaşma/Dayanışma Grupları

WIESE e.V. Yardımlaşma/Dayanışma Grupları Danışma Merkezi
Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Telefon: 0201 207676
İnternet: www.wiesenetz.de

Mülteciler için Tıbbi Yardım

Medinetz Essen e.V.
Maxstraße 11, 45127 Essen
Telefon: 0201 2200419
Acil Durumlar için: 0178 1982995
E-Mail: info@medinetz-essen.de
Bu hizmetten İngilizce’de faydalanılabilir (Çevirmen ücretsiz talep edilebilir)

Çocuk ve Gençler

Essen Gençlik Hizmetleri Acil Arama
Telefon: 0201265050, her saat ulaşmak mümkündür.

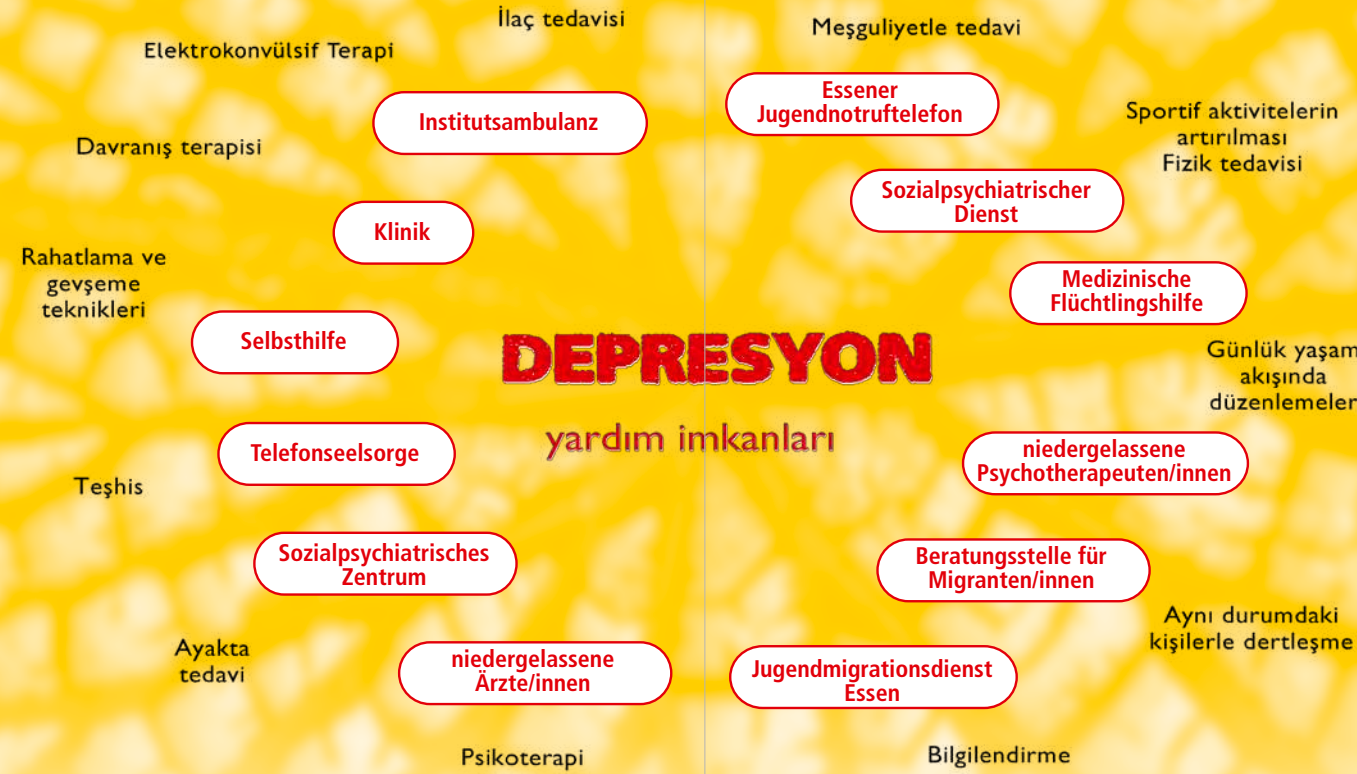
Ruhani Telefon Hizmetleri

Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222 (ücretsiz)
Her saat ulaşmak mümkündür.

Göçmenler için Danışmanlık Merkezleri

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen e.V.
Yetişkin Göçmenler Danışmanlık Hizmetleri
Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Telefon: 0201 1897406

Essen Genç Göçmenler Danışmanlık Hizmetleri
Friedrich-Lange-Straße 5–7, 45356 Essen
Telefon: 0201 6140069
Bu hizmetten Türkçe faydalanabilmek mümkün.



Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stocktalce

DEPRESYON

Depresyona
Karşı
Essen Girişimi

Kontakt

Geschäftsstelle des Essener Bündnis gegen Depression e.V.
LVR-Klinikum Essen
Wickenburgstraße 23
45147 Essen
Telefon 0201 8707-220
Fax 0201 8707-104
E-Mail: gegen-depression@web.de

www.buendnis-depression.de/essen

Mit freundlichen Unterstützung der Stiftung für Freibetten
Unter Mitarbeit von Herrn Sinan Kumru (AWO Essen)

essener bündnis gegen depression e.V

**Essen’de yardım olanakları
ve önemli Adresler**



Herkes depresyona girebilir !

Depresyon günümüzde çok sık görülen bir hastalıktır.

Örneğin Nürnberg’te en az 25 bin depresyon vakası saptanmıştır. Bu hastalık halk arasında çoğunlukla farkedilememekte veya yanlış anlaşılmaktadır.

Depresyon kişisel bir zayıflığın, diyabet veya yüksek tansiyon gibi bedensel bir rahatsızlığın göstergesi değildir; kişilerin meslek, yaş ve sosyal durumlarına bağlı olmadan herkesin yakalanabileceği bir hastalıktır.

Hiç bir ciddi sıkıntı ve sorunuz olmasa da, depresyon hayatımızın herhangi bir döneminde, aniden ortaya çıkabilir. Bazen genel keyifsizlik durumlarından veya herhangi bir yaşam krizinden zor ayırt edilebilir. Hasta ve doktor başlangıçta genellikle daha çok bedensel bir rahatsızlıktan şüphelenir. Dikkatle incelendiğinde hastalığın kesin teşhisi mümkündür. Depresyon, günümüzde genellikle başarı ile tedavi edilebilen bir hastalıktır. Zamanında ve doğru teşhis edilemediğinde ise, hastanın tehlikeye girmesine ve hatta intihara bile yol açabilir

Dikkat: Depresyon sadece bir vesvese veya bir keyifsizlik hali değil, tam tersine, çok sık görülen ve ciddiye alınması gereken bir hastalıktır. Günümüzde başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Depresyon çok değişik belirtiler gösterebilir !

Yaşanan hayal kırıklıkları, sevilen kişilerin kaybı, uzun süren ruhsal baskılar ve sıkıntı durumları depresyona yol açabilir. Ama bazen de hiç bir bariz neden yokken depresyon ortaya çıkabilir. Bir çok hasta haftalar ve aylar süren depresif bir dönem yaşar. Bazılarında bu durum periyodik depresif dönemler halinde tekrarlanabilir. Bazı hastalar genellikle havaların kapalı olduğu sonbahar ve kış aylarında depresyona daha yatkın olurlar.

Depresyon belirtileri her hastada farklılıklar gösterebilir. Genel keyifsizlik durumu her zaman ön planda olmayabilir. Bazı hastalarda aşırı bir yorgunluk ve halsizlik, bazılarında ise bunaltıcı bir iç sıkıntısı, uykusuzluk ve bedensel şikayetler ağır basar veya cinsel isteksizlik ortaya çıkabilir. Yaşam sevincinin kaybolmasıyla birlikte, hasta kendisini boşlukta hissedebilir. Dalgınlık, huzursuzluk ve korku görülebilir. Depresyon, ağırlık derecesine göre hayatın akışını kişiden kişiye farklı etkiler, çoğu kez kişinin günlük yaşamını ve sosyal etkinliklerini tamamen durdurabilir. Depresyonun özellikle yaşlılarda veya hamile kadınlarda da, doğumdan hemen sonra ortaya çıkabilen özel çeşitleri de vardır.

Dikkat: Eğer kendinizde ve yakınlarınızda depresyondan şüpheleniyorsanız, vakit kaybetmeden bir hekime veya bir psikoterapistle başvurunuz.

Sıkıntılarınız erken teşhis ve tedavi sayesinde azaltılabilir!

Depresyon tedavi edilebilir !

Günümüzde depresyon başarıyla tedavi edilebilen bir hastalıktır. Özellikle ilaç ve psikoterapi yöntemleri tedavide etkili olmaktadır. Hastalık genellikle geç teşhis edilebildiğinden, tedavi yöntemleri de çoğu kez zamanında uygulanamamaktadır.

Bilimsel veriler depresif rahatsızlıklarda, bilinen somut problemlerin yanı sıra, beyindeki bazı kimyasal dengesizliklerin de etkili olduğunu göstermektedir. Olumlu ve olumsuz duyguların beyindeki iletimi bazı kimyasal maddeler tarafından sağlanmaktadır. İlaç tedavisi, bozulan bu kimyasal dengeyi tekrar düzenleyerek, depresyona neden olan olumsuz duyu sinyallerinin azaltılmasını hedefler. Antidepresan ilaçların - hastalığın tekrar ortaya çıkma ihtimalini azaltmak veya önleyebilmek için - bazen aylarca alınması gerekmektedir. Bu ilaçlar herhangi bir bağımlılığa ya da kişilik değişikliğine yol açmamaktadır.

Hafif veya orta derecedeki depresyonlarda psikoterapi metodların yardımı ile, hastanın, günlük sorunlarıyla başa çıkabilmesi için çözüm yolları geliştirebilmesi hedeflenir. Pozitif deneyimlerin ön plana çıkarılması yoluyla, negatif duyguların azaltılması, bu tedavide önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca hasta yakınlarının depresyon konusunda yeterli bilgi ve anlayışa sahip olmaları, hastalığın tedavisine önemli katkılar sağlamaktadır.

Dikkat: Depresyon tedavi edilebilir bir hastalıktır. Alın yazısı veya kişisel bir yetersizlik değildir.

Depresyon testi yapmak istiyorsanız

Depresyon testi yapmak istiyorsanız

lütfen yan taraftaki soruları cevaplandırınız.

Yandaki sorularda belirtilen durumlar sizde iki haftadan fazla bir süreden beri devam ediyorsa “evet” le cevablandırın

Her“evet” cevabı için 1, 14’cü soruya vereceğiniz evet cevabı için de 5 puan hesaplayınız.

***Puanlarınızın toplamı 5 den fazla ise depresyon riski taşıyorsunuz.**

Zaman kaybetmeden bir hekime baş vurunuz!

bündnis gegen
DEPRESSION

Sadece “geçici bir moral bozukluğu mu” – yoksa “depresyon mu” ?

	*Evet	Hayır
1. Kendinizi sebepsiz bir şekilde mutsuz ve cesaretsiz hissediyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Düşüncelerinizi toparlamakta zorlanıyor, en basit konularda bile karar vermede güçlük çekiyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kendinizi güçsüz hissediyorsunuz, üzerinizde kurşun gibi bir ağırlık veya içerisinde bunaltıcı bir huzursuzluk var	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Daha önce severek yaptığınız ve hoşunuza giden şeylere bile ilginiz çok azaldı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kendinize ve becerilerinize olan güveniniz kaybolmuş durumda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Suçlayıcı biçimde eleştirilerle kendinize eziyet ediyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Gelecekle ilgili fazla düşünüyorsunuz ve herşeyi karanlık görüyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Özellikle sabahları kendinizi daha kötü hissediyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Şiddetli uykusuzluk çekiyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kendinizi eşinizden dostunuzdan ve toplumdan uzaklaştırıyorsunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Hiç bir organik nedeni bulunamayan şikayetleriniz var	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. İştahınız çok az veya hiç yok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cinsel dürtüleriniz artık tamamen kaybolmuş durumda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Yaşamak istemeyecek kadar ümitsizsiniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>