

Aşağıda belirtilen durumlardan (son iki hafta içerisinde) kendinizde gözlemlediklerinizi lütfen işaretleyin.

- Düşüncelerinizi toparlamada ve bir konuya odaklanmada güçlük çekiyorsunuz.
- Nedensiz bir şekilde kendinizi mutsuz ve cesaretsiz hissediyorsunuz.
- Kendinizi (bedensel) güçsüz hissediyorsunuz.
- İçinizde çok ağır, bunaltıcı bir huzursuzluk var.
- Daha önce yapmaktan keyif aldığınız şeylere karşı ilgi ve isteğiniz azaldı.
- Kendinize ve becerilerinize olan güveniniz kaybolmuş durumda.
- Ağır eleştirilerle kendinize eziyet ediyorsunuz.
- Geleceğe dair kaygılarınız çok fazla ve karamsarsınız.
- Özellikle sabahları kendinizi daha kötü hissediyorsunuz.
- Ciddi uyku problemleri yaşıyorsunuz.
- Zamanla eşinizden dostunuzdan ve çevrenizden uzaklaştığınızı fark ediyorsunuz.
- Bedeninizde, sebebi bir türlü bulunamayan yoğun ağrılar var.
- İştahınız çok az veya hiç yok.

Toplamda işaretlediğiniz durumların sayısı 5'den fazlaysa depresyon riski taşıyorsunuz. Zaman kaybetmeden bir uzmana (psikiyatr, psikolog veya aile hekimi) başvurun.

Depresyon, hipertansiyon veya diyabet gibi günümüzde çok sık görülen ve üstesinden gelinebilecek bir hastalıktır.

Zorlayıcı faktörler (sevilen bir kişinin kaybı, ayrılık, aile/ iş hayatında zorluklar) kişinin depresyona girmesine sebep olabilir. Fakat bu faktörlerin olmadığı zamanlarda dahi depresyon ortaya çıkabilir.

Belirtileri hastadan hastaya farklılık gösterebilir. Yaygın olarak bilinenleri: İsteksizlik, enerji kaybı, yorgunluk, uyku isteğinin artması veya uykusuzluk, konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, nedensiz iç huzursuzluklar ve kaygı durumudur. Bu belirtilere ek olarak depresyon hastalarında sıklıkla, **baş, mide ve yoğun bedensel ağrılar** gibi psikosomatik şikayetler görülebilir.

Psikoterapi ve ilaç en yaygın tedavi yöntemleridir.

**Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck und kann behandelt werden.**

**Oft geht der Depression eine Belastung voraus, etwa Trennung, Verlust einer geliebten Person, Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz.**

**Es gibt unterschiedliche Symptome innerhalb einer Depression: Antriebsschwäche, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, innere Unruhe und Grübelneigung.**

**Häufig sind auch psychosomatische Beschwerden vorhanden, wie Kopfschmerzen, Magenprobleme, Rückenleiden und andere Schmerzstörungen.**

**Depressionen können mit psychotherapeutischen Verfahren und medikamentöser Behandlung erfolgreich behandelt werden.**

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?  
Wir suchen immer  
engagierte Menschen mit Ideen  
und Gemeinsinn.**

**Sprechen Sie uns an!**

**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.**

Ahornring 119  
82024 Taufkirchen  
Tel. (089) 66 60 91 80  
Fax (089) 66 60 91 82  
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de  
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

In Kooperation mit:



Gefördert vom Landratsamt München und der Stiftung Soziales München der Stadtsparkasse München.



Arbeitsgemeinschaft  
der Nachbarschaftshilfen  
München-Land  
Wir sind  
die Nachbarn!



Nachbarschaftshilfe  
Taufkirchen e.V.



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft mit

# Depresyon Nedir?

Psychoedukation bei Depression

In türkischer Sprache

September – Oktober 2018



## Depresyona Karşı Psikoeğitim Mücadele Yöntemleri

Depresyona Karşı Psikoeğitim, hastalık hakkında bilgilendirme ve müdahale için atılacak adımları içerir.

Depresyon tedavisine katkıda bulunmak amacıyla, hastalığın farkındalığını ve hastalıkla mücadelede kişisel sorumluluk bilincini desteklemeyi amaçlar.

### Psikoeğitim Toplantıları:

**Cts 29.09.2018:** Belirtiler, sebepleri, tedavi yöntemleri

**Cts 06.10.2018:** Hastalığın tanınması ve psikosomatik şikayetlerle ilişkisi / gündelik yaşamı düzenleme

**Cts 13.10.2018:** Bilişsel yetenekleri öğrenme (karamsarlıkla başa çıkma yolları) ve uygulama

**Cts 20.10.2018:** Hastalığın tekrarını önleyici bilgiler

**Saat: 14.00–16.30**  
**(16:30–17:00 Kahve molası)**

Toplantıların Yönetimi: Seher Asar, Psikoterapist  
(Münihliler Depresyona Karşı Birlikteliği)

**Eğitimler ücretsiz olup, katılım için mail atmanız veya telefonla bilgilendirmeniz yeterlidir.**

### In Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands

Charles-de-Gaulle-Str. 4  
81737 München (Neuperlach)

## Destekleyici Depresyon Bilgilendirme Toplantıları

Bilgilendirme toplantıları Depresyona Karşı Psikoeğitim toplantılarının devamında düzenlenmektedir. Bu toplantılarda katılımcılar, fikir alışverişinde bulunabilir, aynı zamanda destekleyici önlemlere erişebilirler.

**Cts 29.09.2018:** Çocuklarda ve gençlerde depresyon

**Cts 06.10.2018:** Panik atak ve depresyon / Taiji-Qigong; Beden bilinci ve sağlığın güçlenmesi

**Cts 13.10.2018:** Yas süreci ve depresyon

**Cts 20.10.2018:** Menopoz ve depresyon

**Saat: 17:00–19:00**

**İhtiyaç duymanız halinde bireysel danışmanlık hizmetimizden faydalanabilirsiniz.**

Toplantıların Yönetimi:  
Tezay Sokul, Uzman Psikolog



### Bilgi ve başvuru için

Tezay Sokul, E-Mail: [depresyon.de@gmail.com](mailto:depresyon.de@gmail.com)  
Tel. 0176 26 93 85 78  
Facebook: Münih Psikoeğitim

## Psychoedukation bei Depression

Psychoedukation beinhaltet eine Informationsvermittlung über die Erkrankung sowie die dazugehörigen psychotherapeutischen und medizinischen Interventionsmaßnahmen.

Das Krankheitsverständnis und ein selbstverantwortlicher Umgang mit der Erkrankung sollen gefördert werden, um damit die Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

### Psychoedukation

**Sa 29.09.2018:** Erkrankungserkenntnisse vermitteln (Symptome, Ursachen und Behandlungsformen).

**Sa 06.10.2018:** Krankheitsverständnis und psychosomatische Zusammenhänge / Alltagsstrukturierung.

**Sa 13.10.2018:** Kognitive Fähigkeiten erlernen (Umgang mit Grübelneigung) und Anwendung.

**Sa 20.10.2018:** Suizidprävention (Krisenplan) und Rückfallprophylaxe (Informationsmappe). Motivierung für weiterführende Behandlungen stärken (z. B. ambulante oder stationäre Behandlung, Gesprächskreis).

**Von 14.00–16.30 Uhr**  
**Nach einer Kaffeepause schließt sich der Gesprächskreis an.**

Leitung: Dipl. Psych. Seher Asar,  
Psychologische Psychotherapeutin (VT)  
(Münchner Bündnis gegen Depression)

**Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung per E-Mail / telefonisch ist erforderlich.**



## Gesprächskreis

Der offene Gesprächskreis ergänzt unsere Psychoedukation. Hier können sich Betroffene und Interessierte austauschen und unterstützende Maßnahmen und Aktivitäten ergreifen sowie sich über weitere Depressionsthemen informieren.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Sa 29.09.2018:** Depression im Kindes- und Jugendalter

**Sa 06.10.2018:** Panikattacke und Depression / Taiji-Qigong; Körperbewusstsein und Stärkung der Gesundheit

**Sa 13.10.2018:** Trauer und Depression

**Sa 20.10.2018:** Wechseljahre

**Von 17.00–19.00 Uhr**

Leitung: Tezay Sokul, Psychologin (Msc)

**Zusätzliches Angebot: Bei Bedarf ist auch eine Einzelfallberatung möglich.**