

Depresyon Günlerinde 5 Adımda Kendini Toparlama

Pratik Hayatta Kalma Rehberi

Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber günlük yaşam desteği içindir ve profesyonel tedavi yerine geçmez.
Sürekli depresif hissediyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Depresyon Günleri Nedir?

Depresyon günleri, enerjinin düşük olduğu, motivasyonun kaybolduğu ve en basit işlerin bile zor geldiği dönemlerdir.

Bu Günlerde Neler Yaşarsınız:

- Yataktan çıkmakta zorlanma
- Hiçbir şey yapmak istememe
- Ağırılık ve yorgunluk hissi
- Sosyal çekilme
- Kendini suçlama ve değersizlik hissi
- Gelecek konusunda umutsuzluk

 **Unutmayın**

"Bu günler geçici. Küçük adımlar bile ilerleme demektir. Kendinize karşı şefkatli olun."

Enerji Seviyenize Göre Hedef Belirleyin

%10 Sadece nefes alın, kendinizi affetmeye odaklanın

%30 Yataktan çıkın, su için, tuvalete gidin

%50 Duş alın, hafif yemek yiyin

%70 Dışarı çıkın, arkadaş arayın

ADIM 1

Temel İhtiyaçları Karşıla



Vücut Bakımı (10 dakika)

Minimum: Yüzünüzü yıkayın, dişlerinizi fırçalayın

İdeal: Hızlı bir duş alın, temiz kıyafet giyin

İpucu: Duş alamıyorsanız bile yüz yıkamak bile fark yaratır



Beslenme (15 dakika)

Minimum: Su için, bir muz veya bisküvi yiyin

İdeal: Protein içeren hafif bir öğün (yumurta, peynir)

İpucu: Yemek yapmaya energy yoksa hazır gıdalarla başlayın



İlaç ve Vitamin

Kontrol edin: İlaçlarınızı aldınız mı?

D vitamini: Eksikliği depresyonu artırabilir

Hatırlatıcı: Telefonda alarm kurun

- ☐ Yüzümü yıkadım
- ☐ Su içtim
- ☐ Bir şeyler yedim
- ☐ İlaçlarımı aldım

ADIM 2

Minimum Fiziksel Aktivite

Hareket (5-10 dakika)

Çok az enerji: Yatakta uzanarak bacak esnetme

Biraz enerji: Evde yavaş yürüme, merdiven çıkma

Orta enerji: Dışarıya çıkıp 5 dakika yürüme

Amaç: Endorfin salgılanması, kan dolaşımının artması

Güneş Işığı

Pencereyi açın: En azından pencere kenarında durun

Balkon/bahçe: 5 dakika güneş alın

Dışarı çıkın: Mağaza, park, kısa yürüyüş

Neden önemli: Serotonin artırır, uyku düzenini iyileştirir

Yatakta Egzersiz

Bacakları havaya kaldırın, 30 saniye tutun. Nefes alıp verin.

Mutfak Aktivitesi

Çay yaparken ayak parmaklarında yükselip alçalın.

Müzik Dinleme

Sevdiğiniz şarkıyı açın, sadece kafa sallayın.

Temiz Hava

Pencereyi açın, 5 derin nefes alın.

ADIM 3

Sosyal Bağlantı Kur

Minimal Sosyal Templos

WhatsApp mesajı: Bir arkadaşınıza "selam, nasılsın?" yazın

Telefon: Ailenden biriyle 2 dakika konuşun

Video call: Yakın biriyle görüntülü konuşma

Amaç: İzolasyonu kırmak, destek almak

İnsanlarla Etkileşim

Market/kafe: Sadece çıkın, kasiyer ile "teşekkürler" deyin

Komşu: Merhabalaşın

Online topluluk: Pozitif bir gruba mesaj yazın

Evcil hayvan: Varsa onunla vakit geçirin

Ne Söyleyeceğinizi Bilmiyorsanız

Basit mesajlar:

- "Merhaba, seni düşünüyordum"
- "Bugün biraz zorlu geçiyor, sen nasılsın?"
- "Sesini duymak istedim"
- "Teşekkürler, varlığın önemli"

- ☐ Birine mesaj yazdım
- ☐ Birisiyle konuştum
- ☐ İnsanlarla etkileşime geçtim

ADIM 4

Küçük Başarı Elde Et

✓ Mikro Görevler (2-5 dakika)

Ev işi: Sadece bulaşıkların birini yıkayın

Düzen: Sadece yatak başucunuzu toplayın

Kıyafet: Sadece bir tişört katlayın

Neden önemli: Başarı hissi dopamin salgılatır

✎ Basit Yaratıcı Aktivite

Yazma: Bugünkü hislerinizi 3 cümleyle yazın

Çizim: Rastgele şekiller çizin

Müzik: Sevdiğiniz şarkıyı dinleyin, söyleyin

Fotoğraf: Etrafınızdan bir şey fotoğraflayın

5 Dakika Kuralı

"Sadece 5 dakika yapacağım" deyin. Çoğunlukla devam edersiniz.

Mükemmeliyetçilik Yok

Kötü de olsa, yarım da kalsa, yaptığınız için kendinizi kutlayın.

Liste Yapın

Yaptığınız küçük şeyleri yazın. Görsel olarak başarılarınızı görün.

Kendini Ödüllendir

Başardığınız her şey için kendinize "aferin" deyin.

ADIM 5

Zihinsel Bakım Yap

Mindfulness (5 dakika)

Nefes odağı: 10 nefes alın, sadece nefese odaklanın

5-4-3-2-1 tekniği: 5 görebildiğiniz şey, 4 dokunabildiğiniz...

Vücut taraması: Ayak parmaklarından başlayarak vücudunuzu tarayın

Amaç: Şimdiki ana odaklanmak, zihin karmaşasını azaltmak

Kendine Şefkat

İç konuşma: "Bu zor bir gün, kendimi affediyorum"

Fiziksel şefkat: Göğsünüze elinizi koyun, "güvendesin" deyin

Kendine destek: "En iyi arkadaşşıma nasıl davranırdım?" sorusunu sorun

Temel mesaj: "Mükemmel olmak zorunda değilim"

Yarına Hazırlık

Basit plan: Yarın için sadece 1 küçük hedef belirleyin

Ortam hazırlığı: Su şişesi hazırlayın, kıyafet seçin

Uyku hijyeni: Telefonu kapatın, ortamı karartın

Pozitif not: Kendinize "yarın daha iyi olacak" yazısı bırakın

Son Hatırlatma

"Bugün yaptığınız her küçük adım, yarın için güç biriktirmenizdir. Bu geçici, sen güçlüsün."

Professional Destek

Dr. Orhun Ercan



+90 537 053 65 36



Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir

Depresyon tedavisi için randevu alın

Bu rehber Dr. Orhun Ercan tarafından hazırlanmıştır. • psikologtugberkosman.com.tr