Tatil dönüşü sendromu depresyona benziyor

Uzun bir bayram tatilinin ardından çalışanlar işbaşı yaptı. 9 günlük tatilin ardından yeniden mesaiye başlayanlar, adaptasyon güçlüğü çekebiliyor. Tatil dönüşü kendinizi keyifsiz, yorgun, bitkin hissediyor, uykusuzluk ve iştahsızlıktan şikayet ediyorsanız tatil dönüşü sendromu yaşıyor olabilirsiniz.

Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi'nden Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel, tatile büyük beklentilerle çıkan ve stresle başa çıkamayan kişilerin tatil dönüşü depresyonu yaşayabildiklerini söyledi.

Tatil dönüşü depresyonunun çoğu zaman uykusuzluk, iştahsızlık ve yorgunluk tabloları ile kendini gösterebildiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Evrensel, klasik depresyon belirtilerinin tatil depresyonunda da geçerli olduğunu belirterek "Neşesizlik, isteksizlik, dikkat dağınıklığı, zevk alamama, rutin işlerden bile sıkılma ve enerjisizlik. Bu belirtilerle bize gelen hastaya sebep sorgulaması yaptığımızda tatilden yeni dönmüş olduklarını ve üzerinden iki hafta geçmiş olmasına rağmen bu belirtilerde gerileme olmadığını belirliyoruz" dedi.

Güzel bir rüyadan uyanmak gibi

Depresyonun durgunluk, neşesizlik, isteksizlik, motivasyonsuzluk, uyku –iştah bozuklukları ile seyreden bir hastalık olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel, şunları söyledi:
"Depresyonun oluşumunda dış faktörler önemli rol oynar. Kişi stres uyandırıcı dış faktör ile mücadele ederken yorgun düşerse ya da bu donanımdan yoksunsa depresyon ortaya çıkar. Paradoksal şekilde depresyon, kişiyi daha da felç eder ve sorunla mücadele imkanı ortadan kalkar. Tam bir kilitlenme durumu oluşur. Bu durumda kilidi çözmek ve sorunu gidermek için hekimin ve tedavinin devreye girmesi gerekir. 'Kendi kendinin doktoru ol' ya da 'Biraz gayret göster, çık, dolaş' tarzındaki telkinler bir işe yaramaz. Bu genel bilgiler tatil sonrası için de geçerlidir. Zira tatil gibi sene boyu arzulanan bir durumdan sonra yeniden dünya gerçekleri ile temas etmek hoş olmaz. Güzel bir rüyadan uyanmak gibidir. Bu gerçekler stres uyandırıcı türden özellikler de taşıyorsa tatil dönüşü tam bir cehennem etkisi meydana getirebilir."

Tatilde gerçeklikten kopmayın

Kişinin tatilini nasıl geçirdiğinin de önemli olduğunu kaydeden Yrd.Doç.Dr. Alper Evrensel, tatil boyunca gerçeklikten uzaklaşan kişilerin, dönüşlerinde gerçekliğin acısını daha fazla hissettiklerini belirterek şöyle devam etti:

"Tatil boyunca gerçeklikten ne kadar uzaklaşılırsa gerçekliğin acı verici etkisi o denli şiddetli olacaktır. Mesafe açıldığında ise uyum zorlukları ortaya çıkacaktır. Uyum becerisi yeterli olmayan kişiler bu değişime adapte olamayıp depresyona sürüklenebilecektir. Tatilin kalitesi kadar tatil sonrası iş hayatının kalitesi de bu uyum üzerinde etkili bir faktördür. Eğer kişi işinden memnun değilse tatil sonrası değil her gün sabah uyanıp işe gitmek zaten onun için çok çileli bir iştir. Bu tatil dönüşü, çok daha büyük bir kabus olacaktır. Tatil süresince gerçeklikten de kopmamak gerekir. Zira her güzel şey gibi tatilin de bir sonu vardır. Her ne kadar bunu bilmek ve düşünmek tatil zevkini azaltıyor olsa da her zaman akılda bulundurmak gerekir. Bu bilgi tatil sonrasında hayal kırıklığı yaşamayı azaltır. Örneğin çok yaşlı ve hasta bir yakınımız var ise onun ölümünü bekliyor olmak yas sürecini daha kolay atlatmamızı sağlar. Zira ölüm bir gerçektir. Tatilde eğlenirken bile tatil sonrasında içine girilecek hayat koşulları unutulmamalıdır."

İki haftadan uzun sürmemeli

Stresle mücadele becerisi yeterli olmayan kişilerin tatil depresyonunu daha sık yaşayabildiğini kaydeden Yrd.Doç.Dr. Evrensel, iki haftadan uzun süren şikayetlerde uzmana gidilmesi gerektiğini kaydetti. Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel, "Tatil sonrasında yeni duruma adaptasyon sorunu çeken kişiler daha çok depresif olurlar. Normal yaşamda da gerçeklerin acı ve soğuk yüzünden hep kaçınarak yaşamayı tercih edenler, sorumluluk duygusu yeterli olmayanlar, sorunla karşılaştığında çözüm üretmek yerine yakınmayı ve çevreyi suçlama eğiliminde olanlar daha çok yaşarlar bu depresyonu. Aslında klasik depresyon belirtileri tatil depresyonunda da geçerlidir. Neşesizlik, isteksizlik, dikkat dağınıklığı, zevk alamama, rutin işlerden bile sıkılma ve enerjisizlik. Bu belirtilerle hekime müracaat eden birinde sebep sorgulaması yaptığımızda yeni tatilden dönmüş olmak ve üzerinden iki hafta geçmiş olmasına rağmen bu belirtilerde gerileme olmaması teşhise yönlendirir. Bu belirtilerde artık uzmana gitmek gerekir.".

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88