

# Duygulanım Bozuklukları ve Depresyon Nedir?

## Çalışma Kağıdı

Duygulanım bozuklukları, duygusal iniş çıkışlarla karakterize edilen ruh sağlığı durumlarıdır; depresyon ise sürekli üzüntü, ilgi kaybı ve enerji azlığı ile kendini gösteren ciddi bir duygulanım bozukluğudur.

## Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi depresyonun yaygın bir belirtisi DEĞİLDİR?  
A) İlgi kaybı  
B) Aşırı enerji  
C) Yorgunluk  
D) Değersizlik hissi
2. Mani ve depresif dönemlerin birbirini takip ettiği duygulanım bozukluğu hangisidir?  
A) Distimi  
B) Bipolar Bozukluk  
C) Mevsimsel Duygulanım Bozukluğu  
D) Depresif Kişilik Bozukluğu
3. Psikoterapi, duygulanım bozukluklarının tedavisinde hangi rolü oynar?  
A) Sadece semptomları hafifletir  
B) Altta yatan nedenleri anlamaya ve başa çıkma stratejileri geliştirmeye yardımcı olur  
C) Kesin tedavi sağlar ve ilaç gerektirmez  
D) Sadece hafif vakalarda etkilidir
4. Depresif bir bireyin tipik bir günü nasıl geçer?
5. Bipolar bozuklukta mani dönemi belirtileri nelerdir?
6. Distimi (Sürekli Depresif Bozukluk) ile majör depresyon arasındaki fark nedir?
7. Tanımla: Duygulanım Bozukluğu
8. Tanımla: Depresyon
9. Tanımla: Bipolar Bozukluk

## Cevap Anahtarı

1. B) Aşırı enerji — Aşırı enerji, daha çok bipolar bozukluğun mani döneminde görülen bir belirtidir; depresyonda ise genellikle enerji azlığı hakimdir.
2. B) Bipolar Bozukluk — Bipolar bozukluk, mani (coşkunluk) ve depresif dönemlerin dönüşümlü olarak yaşandığı bir durumdur.
3. B) Altta yatan nedenleri anlamaya ve başa çıkma stratejileri geliştirmeye yardımcı olur — Psikoterapi, bireyin düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmesine, duygusal zorluklarla başa çıkma becerileri kazanmasına ve semptomları yönetmesine yardımcı olur.
4. Sabah uyanmakta zorlanır, gün boyu isteksiz ve yorgun hisseder, sosyal aktivitelerden kaçınır, uyku düzeni bozulur ve kendini değersiz veya umutsuz hisseder.
5. Aşırı neşe, coşku, enerji fazlalığı, uyku ihtiyacında azalma, hızlı konuşma, düşünce akışında hızlanma ve riskli davranışlarda artış görülebilir.
6. Distimi, daha hafif ama daha uzun süreli (en az 2 yıl) depresif belirtilerle seyrederken, majör depresyon daha şiddetli ve belirli bir süre (en az 2 hafta) devam eden belirtilerle karakterizedir.
7. Kişinin ruh halini ve duygusal durumunu etkileyen psikolojik rahatsızlıklar.
8. Sürekli üzüntü, ilgi kaybı, enerji azlığı ve diğer belirtilerle karakterize edilen bir duygulanım bozukluğu.
9. Mani (coşkulu dönemler) ve depresif dönemlerle seyreden bir duygulanım bozukluğu.

### Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.  
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.